

パソコン教室
 初歩から一人ひとりに
 合ったペースで丁寧な
 指導します

健康体操
 健康維持に
 役立っています



健康麻雀
 健康麻雀で
 脳を活性化
 しましょう!

鶴の毬の皿
 花巻市産地産品
 交流大会



さくら大学
 12月7日は
 クリスマス
 コンサート



「ヘルシー」「憩い処さくら屋」

入り口を入ってすぐ左側には「憩い処さくら屋」が、モーニングと日替わりのランチを提供しています。

ランチメニューは地産地消を心がけた野菜中心で毎日食べても飽きない「おふくろの味」が自慢です。

さくら屋で毎日ランチを食べていたら、「知らないうちにダイエットできていた!」という人がいるくらい、野菜たっぷりバランスの整ったおいしいランチです。

▼モーニング 300円(税込)
 火曜日は終日

水曜日から日曜日 午前9時30分から11時

▼ランチ 500円(税込)

水曜日から日曜日 午前11時30分から

「趣味の生きがいのハッピー」研修室・娯楽室」

憩いの四季では、さまざまな人気講座を開催しています。毎月第1金曜日(午前10時30分から11時30分)に娯楽室で開催している「さくら大学」は、その年の旬なテーマで人気講師を招いています。

また、研修室で毎週水・木・金曜日(いずれも時間は午前10時から正午 午後1時から3時)に開催しているパソコン教室は、憩いの四季の看板講座。生徒それぞれのレベルに

合わせてゆっくり丁寧に教えてもらえると人気です。年賀状や名刺を作ったり、SNSやネット通販を楽しんだりしながら、脳トレにもなります! 現在6教室で94人が学んでいます。急にパソコンで資料作りが必要になった方、年賀状作りだけ習いたい方も利用できます。

ウィル大口スポーツクラブと共同開催している話題の講座・教室

のびのび健康体操教室(娯楽室)
 毎週水曜日 午後1時30分から
 予約不要 対象/概ね60歳以上

ウィル大口スポーツクラブスタッフフフィットネス専門の柔道整復師である、中島翔太さんが中心となって指導しています。「いつでもどこでも誰でもできる」ストレッチや体操器具を使ったフィットネスを中心に、約1時間体を動かします。簡単な動作ですが、全身くまなく動かすので、冬でもつつすら汗ばむほど。「1年ほど続けていただいた後に体力測定すると、明らかに数値が良くなっています」と中島さん。「例えば『開眼片足立ち』。60秒できれば合格ですが、ほとんどの方が1年後に合格します。バランス感覚や体幹を鍛え、日常生活

活でもふらつきがなくなり、転倒しにくくなるんですよ」汗を流した後、憩いの湯に入って体をほぐしてもらうとより効果的です！

健康麻雀倶楽部（研修室） 毎週火

曜日（娯楽室）毎週水・木・土
曜日 対象／概ね60歳以上

「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に、健康的なゲームとして楽しむ麻雀教室。麻雀は頭のスポーツともいわれ、牌を触り指先を動かすことや、勝つために試行錯誤すること、老化防止にも役立つとして近年注目されています。

現在、男女比は半々で、会員数は100名ほど。なんと、最高齢は90歳！「麻雀は、戦略だけでなく運に左右される要素もあり、常にハラハラドキドキしながら楽しめます。また、頭や手先を使うので、高齢者にとっても向いているんです」と担当のウィル大口スタッフの岩本一晃さん。

貸し部屋（研修室）利用の講座紹介

ロボットプログラミング講座（研修室）

土曜日全10回

対象／小学2年生から6年生

新学習指導要領で、2020年より小学校でプログラミング教育が必修化されることを受け、今年4月より小学生向けのプログラミング講座が憩いの四季研修室で始まりました。

工学科の電気電子を専攻したウィル大口のスタッフ前田晋吾さんが担当します。線の上を走る「オンロボット」というロボットを使い、さまざまな動きをプログラミングします。プログラミングをする過程で、論理的思考力を身に着けるのがねらいです。「子どもたちの斬新な発想や丁寧なデザインに、自分の方がたびたび驚かされて勉強になります」とのこと。

お子さんの秘められた柔軟な発想力や思考力を発掘してみませんか？

「憩いの四季」のスタッフ紹介！

憩いの四季のスタッフは現在25名（男性5名・女性20名）、平均年齢70歳の皆さんが「無理なく、楽しく！」をモットーに、人間関係を大切にしながら元気に働いています。

憩いの四季 理事長 酒井貞夫さん（83）

2代目理事長の酒井さんは、定年退職後にパソコンクラブに入会したのがきっかけで、憩いの四季

のメンバーに。

平日は事務やパソコン教室の先生を務め、町のイベントでは動画撮影をして、大口町ホームページで動画配信（町委託）をしていて片時も座っていないことがあります。「憩いの四季は、会社とは違い、上下関係はありません。過去の栄光も関係なし。スタッフは皆、年齢は高いが意欲は十分です。『日々勉強！』を合言葉に、刺激を受けながら仕事をしています」と酒井さん。健康の秘訣を、自ら体現しているらしいです。

中村千鶴さん（39）

最年少ニュースタッフの中村さんは、末っ子が保育園に入園したのをきっかけにスタッフに。得意な料理の腕を活かしてさくら屋で働いています。「大先輩たちからいろいろな料理を教わって楽しいです」と話す中村さんの発案で、最近さくら屋のランチに若者向けのオシャレたメニューが加わりました。ぜひ、皆さんおいしくランチを食べていらしてくださいね！

取材にて

憩いの四季は、年齢を感じさせない元気はつらつとしたスタッフが、いつも笑顔で出迎えてくれます。ご年配ならではの発想で、ゆったりとした健康に留意した企画で楽しませてもらえます。また、若い年齢層のウィル大口スポーツクラブとコラボすることにより、お互いにもいいものを補い合い、他にはないオリジナルな企画や意外な組み合わせで相乗効果を期待できる教室などを生み出しています。

老人福祉センターを含め、中央公民館・図書館が「複合施設」の特性を活かし、町民の安らぎの場、憩いの場となるよう、ますますの利用者増加を目指します。

今まで知らなかった、または足を踏み入れたことがなかった、という皆さん、ぶらっと気楽に老人福祉センターを訪れてみてください！

問合せ先

NPO法人憩いの四季

☎95-117309