



寺田こみせん便り

発行・編集：寺田コミュニティセンター 〒028-7405 八幡平市西根寺田15-127 TEL (0195) 77-2024

令和6年度「寺田の歴史学校・全4回」

「椅子座禅の体験記」～修身・修息・修心の学び

10月8日(火)令和6年度「寺田の歴史学校」がスタートいたしました。椅子座禅の体験会に参加し、仏様に前に香を焚きながら、修身・修息・修心について教わりました。特に、座禅の際に用いられる警策の作法は、心身の集中を助け、深い内省の機会を提供してくれました。また、精進料理に関するご法話では、僧侶の修行生活に関する興味深いお話も伺い、日常生活での心の持ち方にまで思いを巡らせる貴重な時間となりました。自分と向き合う時間が充実し、心が洗われるような体験でした。これからも続けていきたいと感じました。



▲台の上にお座りになっているのが仏様です。▲参加者の皆さまは、熱心にご講話を聴きながら、初めての椅子座禅を楽しみました。

令和6年度 成人女性事業「みんなの茶の間・全5回」

楽しい音楽と運動&カフェ空間でお茶タイム

9月25日(水)今年度初の「みんなの茶の間」を開催しました。みんなの茶の間は、月に1回、地域の女性が集まって軽い運動で体を動かし、その後お茶&おしゃべりタイムを楽しむ会です！第一回目の今回は9名の参加で



音楽に乗って体を動かす3B体操と、図書室をカフェ風に装飾したテーブルコーディネートでお茶タイムを楽しみました。次回は10月30日(水)13時半～です！

▲黄色とブルーをアクセントにしたナチュラルコーディネート

▲野菜を育てるコツや農薬の種類、美味しいレンピの話に花が咲きました。



▲お話がとっても面白い「3B体操」の宮腰洋子先生です！



長寿の喜び、共に分かち合う感謝の日



敬老のつどい
元気でいてくれて
ありがとうございます



おじちゃん
おばあちゃん
大好き！
長生きしてね！
いっぱいお話しよう！



人生の知恵と経験に
深く感謝いたします



笑いが溢れて
お腹も心も
幸せいっぱい



久々に集まるみんなと
楽しくて
笑いが溢れて

寺田地区・敬老会

9月15日(日)寺田コミセンにて、75歳以上の対象者84名のうち19名を含めた地区住民45名でお祝い会を開催しました。清水田ノブ一座の皆さんの芸や余興、カラオケも盛り上がり、子ども達からのメッセージで元気が溢れた会でした。

川原目地区・敬老会

9月16日(月・祝)川原目公民館にて、約30名の参加者でお祝いの会を開催しました。田村ストアさんの美味しいお弁当を笑顔で囲み、川原目婦人会の華やかな踊りで心に花を咲かせ、軽スポーツ「スカットボール」を楽しみました。

寺田の発展は皆さんのおかげです。
これからもお元気で！

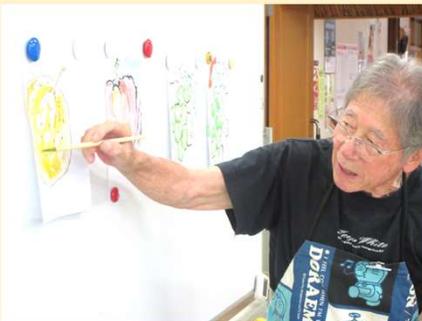


令和6年度 芸術・文化事業「絵手紙教室」

水彩でかんたん絵手紙!

9月20日(金)27日(金)の2日間「絵手紙教室」を開催しました。絵の道具をお持ちでない初めて絵手紙を描いてみる方や、岩手町から参加の方等含め全員で11名の参加がありました。

講師は田中館隆雄先生をお招きし「まねる=学ぶ、ですよ」というアドバイスをもとに、先生のお手本をまねて描いてみました! 水彩画は思った以上に水をたっぷり使って、筆で薄い色を重ねていきます。色を塗らない「白いところ」を残すコツをつかむと、なんとびっくり、皆さんとっても上手!! 「先生のお手本はどっち!?」と、初めて描いたとは思えないクオリティの絵葉書が完成していました! 年賀状の季節も近いので、



▲とってもわかりやすい田中館先生! 何を描いたかわからないときは文字で書きましょう(笑)確かに!

今年の年賀状は、特別な人だけ「絵手紙年賀状」にしてみたいですね! 水彩画をやってみたい方は、絵画サークル「あじさいの会」へぜひご参加ください♪開催日時は、毎月第2・4金曜日13時半~16時まで。



▲みなさんプロのような仕上がりに! 一言添えて、すぐポストに投函できちゃいます!

11月の予定

- 11月 6日(水) 寺田の歴史学校③
- 11日(月) 茶道教室
- 13日(水) 七時雨大学
- 14日(木) 幼児映画会
- 18日(月) 寺田の歴史学校④
- 20日(水) 地域振興協議会役員会
- 22日(金) 健康料理教室
- 27日(水) みんなの茶の間③
- 29日(金) そば打ち教室

※都合により、日程等変更になる場合があります。

休館日 11月3日(日)・4日(月・祝)・10日(日)・23(土・祝)・24(日)



寺田コミセンの事業内容や活動の様子はFacebookでご覧いただけます!
★Instagramも始めました!



facebook

ななしぐれ俳句会 九月定例会

帰	つ	秋	枝	括	ふ
り	ひ	茄	置	ら	た
蓮	レ	子	き	れ	た
月	ジ	や	て	風	は
夜	に	紺	敬	と	戻
に	秋	を	老	遊	れ
浮	刀	生	の	べ	ぬ
か	魚	か	日	ぬ	齡
ぶ	こ	し	の	秋	彼
う	んな	して	木	さ	岸
ろ	な	御	遣	く	花
こ	に	膳	唄	ら	一
ま	高	番	ひ	一	白
さ	値	き	ろ	夫	雲
ち	と	み	し		
子	も	ま	夫		
	あ	ま			
	き				

お写真購入できます♪

寺田コミュニティセンターでは、コミセン事業開催の様子をプリントして、廊下に掲載しています。開催の様や参加者の楽しむ様子がご覧いただけます。また、ご希望の方はご購入いただけますので、お気軽にお声がけください。



▲2Lサイズのお写真も人気です! ▲事務室側の廊下にずらりと掲示

掲示中の写真(一部)

- 地区合同運動会
- さくらんぼ狩り
- 七時雨大学
- 登山
- グランドゴルフ大会
- 寺田っ子夏のバスツアー
- 健康麻雀
- 絵手紙教室
- みんなの茶の間
- ...等

レコードを聴きながら本やお茶タイムはいかがですか?

本やお飲み物お持ち込み可能です♪ ごゆっくりお過ごしください
※貸切りの場合がありますので、ご注意ください



斗内橋 de ハロウィン

今年もオバケかぼちゃ★登場!

帷子子ども会のみなさんが、飾ってくれました!
10月21日(月)は「ハロウィン」をテーマにした子ども向けイベント『小さな秋祭り』もあります!

★寺田コミセン・サークル紹介★

ストレッチ&ダンスの会

毎月2回開催していて、前半はストレッチの会、後半はダンスの会です!
心地よい音楽を聴きながら、ゆったりと体の筋を伸ばします。筋肉や関節の柔軟性を高めることで血流が良くなり、酸素や栄養が体全体に効率よく運ばれ疲労回復に効果的です。ダンスはリズム感を養い、認知機能の向上や社交性の促進にも効果があるそうですよ!

▶次回開催 10月26日(土)10:00~12:00

