



河東 ふれあい



141号
発行元
河東地区コミュニティ運営協議会
広報委員会
TEL:35-1837 FAX:35-1864
http://katou-cc.com/

さつまいも収益金贈呈式



河東西小学校の5年生が、かとコミ農園で収穫したイモを子ども大学で販売しました。その収益金の贈呈式を11月30日(木)河東西小学校で行い、生徒が作成した「さつまいもレシピ集」「おいもアルバム」とともにコミセンの西田副会長に手渡しました。
(かとう学園コーディネーター 高田英也)



収益金を受け取る西田副会長

高田英也

さつまいもレシピ

おいもアルバム

歴史講演会 11月26日(日)

今年度2回目となる「歴史講演会」が開催されました。講師は郷土歴史研究家の石松正次先生で、『維新の志士・筑前宗像の早川勇翁』という演題でした。会場内(山田地蔵尊)は10℃を切るような寒さでしたが、参加者47人で本堂が一杯になる盛況ぶりでした。60ページに及ぶ冊子の資料も準備されており、石松先生の講演内容の解りやすさと時折織り込まれるジョークで会場内が盛り上がり、あっという間の2時間でした。寒い中、歴史講演会にご参加頂き有難う御座いました。
(白山城址を守る会事務局 瀧口康則)



どんど焼き 河東地区で行われた、どんど焼きです



福崎区 1月7日

池浦区 1月7日

須恵区 1月8日

河東区 1月8日

城西ヶ丘区 1月13日

白山登山道の点検、整備、植樹場所の下草刈りを行いました

12月3日(日)、明け方の雨も上がり12月としては穏やかな朝を迎え、計画していた登山道の整備、下草刈りを行いました。忙しい中、会員13人の参加で、登山道入り口記帳台回りの清掃、中腹の桜植樹場所下草刈り、登山道の点検、頂上展望場所の清掃等々、4班に分かれて行い予定通り約2時間で無事に終える事が出来ました。記帳ノートを見ていると、多くの登山者に私たちの活動をご理解頂き、感謝の言葉も添えられていることに励まされる思いです。若い会員も加わり活気も出てきました。

これからも里山の保全活動として続けていきたいと思っています。皆さん白山登山にお越しく下さい。お待ちしております。(白山城址を守る会 花田和美)



ヘルス推進員健康教室

12月7日(木)、四元涼子先生をお招きし、タオルを使ったリンパマッサージを教えてくださいました。



参加者16人。胸腺マッサージ、リンパ呼吸ストレッチ、タオルセルフリンパケアなどを実践しました。二人向きあって、お互いをほめて「ありがとう」の言葉をかけあうと、免疫があがるという良い効果があります。膝の調子が悪い時など、ゆっくり皮膚をひっぱるようにすると自然とリンパケアになっているそうです。先生から、リンパの流れをよくするために深呼吸とマッサージが大事だということを教えてくださいました。(ヘルス推進員 江頭)

おやこの食育教室 12月9日(土)

食進会の「おやこの食育教室」を実施しました。5組のおやこ13人の参加がありました。メニューは「おにぎり3きょうだい」「おからといわしのハンバーグ」など5品です。どのおやこも皆仲良くとても良い雰囲気、子ども達の真剣な表情が印象的でした。

自分で作ったものは格別おいしく、そして食べる喜びにあふれていました。嫌いな物も食べられたと意気揚々と報告してくれました。参加してくれた家族の皆さんも私達会員も楽しくとても良い時間を過ごすことができました。(食進会 丸山美和子)

