

7日(月)、『インボディ測定・体力測定』を35人が受けてくださいました。リピートで測定に来られる方が多いので、皆さん慣れていて要領よく『ロコモ度チェック』で開眼片足立ち・握力測定など、自分の骨や関節、筋肉などに問題がないかチェックをされていました。ロコモ度チェックをされ、最後にインボディ測定で体の筋肉量や水分や体脂肪を測定して、指導を受けていました。自分の体を知って、いつまでも元気で健康なからだ作りをしていきたいですね！



12日(土)、一級建築士の橋本さん(原出在住)の指導で、ちいかけんの水谷さんやタカケンの高山さん親子もフォローに入ってください、『ベンチ作り』が行われました。



用意してもらった木材を組み合わせてビスを止めるのに危なっかしい場面もありドキドキ。しかし、子ども達も段々と慣れてきて上手くビスを止められると「じょうずー！」と歓声が上がっていました。バナーで焼き色をつけて、それぞれが唯一無二の模様を木材に焼き付けて、一人がけのベンチが完成！お母さんやおじいちゃんと一緒に作ったベンチをみて、参加した子ども達も達成感に満ちたキラキラの笑顔を見せられました。この夏、自分でつくった世界にたった一つのベンチは、きっと大切な宝物になると思います。



19日(土)、三枝堂分店の萩森さんに教えていただき、篆刻(てんこく)教室に12名の方が挑戦しました。事前に萩森さんが石の印材に転写してくれた篆書体を彫っていく作業になりました。

皆さんとても集中されて、前半は静かな張り詰めた時間が流れました。少しずつ出来てくると、談笑されたり、見せ合いっこしたりで、お互いの出来をたたえ合っていました。皆さんとても素晴らしい篆刻印ができました。

