

## スポーツ吹矢体験

会場にはすでにご夫婦や親子で参加している方がいて、体験した感想を伺いました。「初めてやったけど、おもしろかった。もっと難しいと思っていただけ、気軽にできるスポーツだった。」「呼吸法が難しかった。」「深呼吸をしただけなのに、汗をかいた。」

「スポーツ吹矢」は、高齢者・障害者・子ども等老若男女誰もが楽しむことのできるスポーツです。「腹式呼吸と肺呼吸を使うので横隔膜を鍛えることができ、姿勢も良くなる。集中力を高めることもできる。」と会長さん。

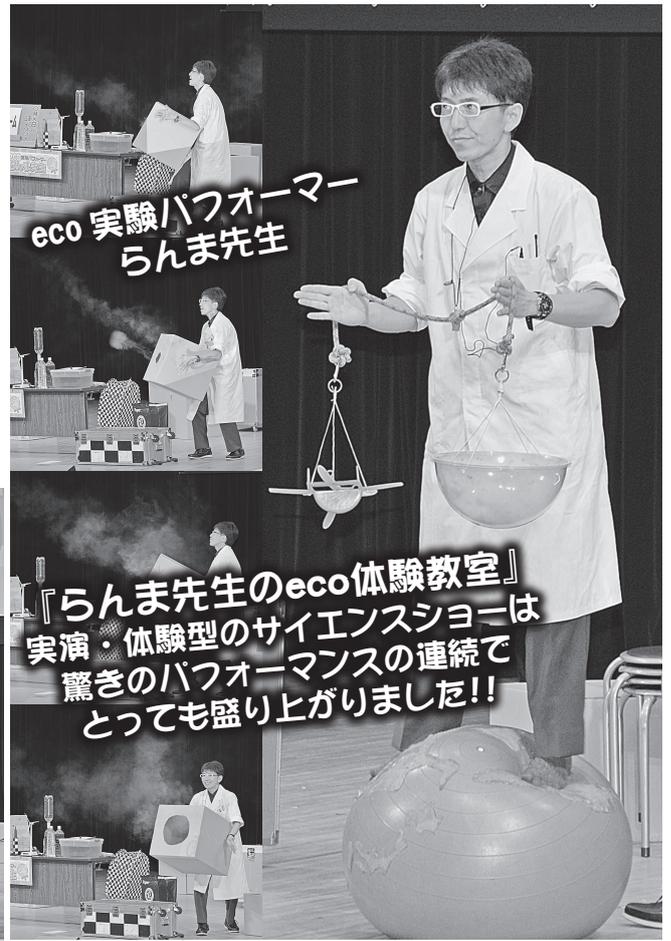
メンバーは、40代から80代。「子どもの吹矢教室に参加して入会した。世代間交流みたいで楽しい。」「級や段位もあるの、上を目指しながら健康になれたらいいと思う。」と。4月～12月のみ活動、1～3月はお休みです。皆さんも健康と生きがいづくりに始めてみませんか。

編集委員 前田 和子



## そば打ち体験

自分の手でそば打ちができたと思う人は多いと思う。私もその一人として取材には関心を持ってのぞきました。教室は午前と午後の部の各12名の定員でしたが、来館者の関心度も高く早々に定員に達する状況でした。そば打ちのご指導は「小諸麵棒会」の小山会長以下12名の先生方が担当され、初めに菊地名人による模範演技と要点の説明を全員で受けた後、予め用意された7対3割合の材料で二斉に参加者の皆さんのそば打ちが始まりました。水回し↓くり↓練り↓のし↓と一歩一歩工程が進む程に皆さんの表情が引き締



## ハーブ入門

ハーブを加えると味に深みが増し、豊かに感じられるので「ハーブ入門」に参加。メニューの中からハーブオイル作りにチャレンジしました。



みつけよう! つくるよろこび! まなぶ楽しさ!

