

# みぶりん だより



壬生町町民活動支援センター「みぶりん」

2023年3月号 Vol.103

●開館時間

火～金 10時～18時  
土・日・祝 10時～17時

●休館日

月曜日・年末・年始

〒321-0214 壬生町大字壬生甲 3843-1(保健福祉センター内)  
TEL 0282-21-8731 FAX 0282-21-8732  
E-mail: miburin@bz04.plala.or.jp  
http://www.town-mibu.com/miburin/

## 4月より みぶりんの開館時間が変わります

令和5年4月1日より、利用者のニーズに合わせ、みぶりんの開館時間が変わります。

開館時間▶午前9時～午後5時

休館日▶月曜日・祝日・年末年始

問合せ▶町民活動支援センター「みぶりん」電話 0282(21)8731



## 春の竹林で竹あかり開催

4/29(土)～5/7(日)

時間▶18時～20時

会場▶(株)水井 竹林

壬生町本丸 15-59

主催▶壬生町竹あかり製作実行委員会



## 手づくり味噌教室 参加者募集!

味噌10キロを作ります。1年後に熟成し食べられます。

日時▶4/11(火)・12(水)・13(木) 9:30～15:00

会場▶壬生町ふれあい女性センター(羽生田1350-2)

募集人数▶5人 ※3日間参加できる方を優先。

参加費▶6,000円(昼食付)※当日会場にて徴収。

持ち物▶エプロン・頭おおい・腕カバー

申込先▶みぶまち地域活性化21 事務局

玉田 ☎080-1006-9236 ※申込受付中。3月31日迄。

主催▶特定非営利活動法人みぶまち地域活性化21

後援▶壬生町



昨年度の様子

### 目次

- ② ★第13回みぶりん活動発表会(紙面発表3) 壬生町食生活改善推進員協議会
- ③ ・ウクライナの方と壬生町少年少女合唱団との交流  
・女性をつどい(JAしもつけ壬生地区営農経済センター女性会・エンジョイハーモニカ壬生)  
・福巻寿司節分祭(磐裂根裂神社総代会)
- ④ ・民謡を聴こう(美水会・東下台いきいきサロン)  
・割り箸で額作り(下馬木お達者サロン)

# 第13回 みぶりん活動発表会(紙面発表)〈3〉



## 【団体名】壬生町食生活改善推進員協議会

【代表者】間中 孝子 【団体登録】平成30年12月13日 【会員】17名

### ●共通テーマ「今私たちにできること」 ●サブテーマ「コロナに負けるな」

壬生町食生活改善推進協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、幼児から高齢者までを対象に食生活を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。

“シニアカフェ”の愛称で各地域のお達者サロンに出向き、フレイル予防について地域の皆さんの健康向上を目指し活動する状況を報告します。

### 【フレイル予防】

※フレイルとは加齢に伴い心身の機能が低下した状態のことです。適切な栄養、運動、社会参加で健康な生活を送りましょう。

#### ①栄養

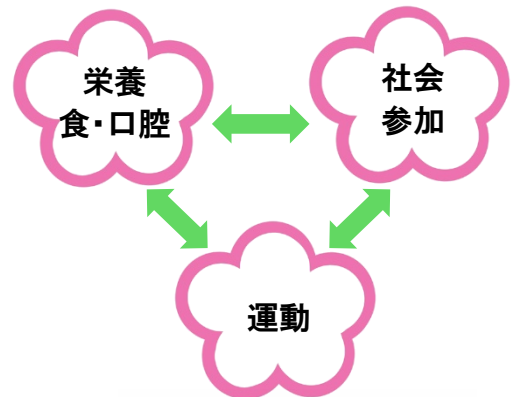
1日3食、多様な10食品群、たんぱく質の摂取は筋力の向上に効果があります。いつまでも美味しく食べるためにお口を清潔に保ちましょう。

#### ②運動

ウォーキングや筋力トレーニング（片脚立ち、スクワット等）で足腰を鍛えて転倒を防止しましょう。

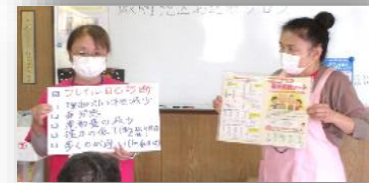
#### ③社会参加

買い物、趣味、立ち話、公民館活動など、外出や人との繋がりを大切にしましょう。



### 【活動の経緯】

2018年 10月 16日	のぞみホーム
10月 20日	ゆうゆ館
2019年 8月 16日	安塚コミュニティー会館
2020年	むつみの郷に資料配布
2021年	会員が個別に活動
2022年 10月 11日	東下台いきいきサロン
10月 14日	城南お達者サロン



### 【シニアカフェ活動実施項目】

- ①みそ汁の塩分測定
- ②握力測定
- ③アンケート
- ④フレイル予防体操(ラジオ体操)
- ⑤フレイル講話
- ⑥レシピ紹介(レンジで調理できる簡単料理)

まず 減塩！  
成人男性 7.5g未満  
成人女性 6.5g未満  
高血圧の方 6g未満

### 【今後の取り組み】

- ・地域の皆さん一人ひとりが生き生きと前向きに過ごせるように、フレイル予防のための支援を関連団体と連携し推進していきます。
- ・関心のある方、活動に興味のある方の参加をお待ちしています。

問合せ先▶みぶりんまで ☎0282-21-8731

## ウクライナの方と壬生町少年少女合唱団との交流



1月4日、城址公園ホールにて、壬生町少年少女合唱団は、ウクライナから娘さんご家族に会うために来日しているお母さまを、歌声でおもてなしました。

童謡「かんぴょう」や「ひまわりの約束」など、透き通った美しい歌声が披露されました。

お母さまは7回目の来日となった今回、素晴らしい経験になり、「ありがとう」と日本語で伝えてくださいました。



## 感動を与えてくれたハーモニカ

JAしもつけ壬生地区営農経済センター女性会・エンジョイハーモニカ壬生



1月19日、「JAしもつけ壬生地区営農経済センター女性会(宇賀神裕子会長)」は、「エンジョイハーモニカ壬生(速水道雄代表)」を迎え「女性のつどい」を開催しました。

「私の城下町」のアンサンブルなどハーモニカの奏でる音色に合わせて歌いました。

「津軽海峡冬景色」の演奏に、こころが癒され感動に包まれました。

(みぶりん記)



## 福巻寿司節分祭 磐裂根裂神社総代会



2月3日、「磐裂根裂神社総代会(藪田宏代表)」は、安塚の磐裂根裂神社にて、「福巻寿司節分祭」を開催しました。

参加者は、太鼓の合図とともに今年の恵方を向いて、厄除けや招福の祈りが込められた福巻寿司を頬張りました。

福巻寿司は5種類の具が入っており、壬生町特産のかんぴょうは、幸運が末永く続くようにとの意味で使われていました。

(みぶりん記)





## 民謡を楽しもう!! 美水会・東下台いきいきサロン



1月17日、「東下台いきいきサロン（手塚基二代表）」は、「美水会（会主 大橋美子様）」を迎え「民謡を聴こう」を東下台公民館で開催しました。

尺八、太鼓、三味線の伝統楽器の演奏にのせて、栃木県の民謡「芳賀の子守歌」など12曲を熟練の味わい深い唄声で披露していただきました。

会員の皆さんも「日光和楽踊り」に参加し、会場は大いに盛り上がり楽しいひと時を過ごしました。  
(みぶりん記)



## 割り箸で額作り 下馬木お達者サロン

2月8日、「下馬木お達者サロン（清水利通代表）」は、「駅東サロンあやめ」の的場代表と岡部様を迎え、割り箸で額作りを開催しました。

ラジオ体操と、細かな指先の運動となる折り紙で、ウォーミングアップ!

割り箸で額作りでは、割り箸14膳を正方形の格子に接着剤で固定し積み上げていきます。初めての体験にも試行錯誤しながら、おしゃれに飾り付けをして完成しました。

サロンは和やかな雰囲気の中、楽しい活動交流の場となりました。

(みぶりん記)



みぶりんをご利用の際は、感染症予防対策をお願いします。

◇日頃の健康管理(検温の実施)◇手洗いの徹底や手指消毒◇マスクの着用 ※  
現在、会議室等(みぶりんミーティングルーム含む)及びPCの貸出を停止しています。



☆「みぶりんだより」は下記のとこに置いています☆

みぶりん・保健福祉センター・壬生町役場・各出張所・コミュニティセンター・各公民館・生涯学習館・図書館・歴史民俗資料館・体育館・みらい館・おもちゃ博物館・嘉陽が丘ふれあい広場・ふれあい交流館・シルバー人材センター・各小中学校・壬生高校



【編集後記】★少しづつですが春の息吹が感じられます。花粉症さえなければ良いのに。(越路) ★地域づくりのグループ活動で、ご一緒している皆さんと仲良く、元気で、楽しく過ごせることが本当にありがたいことだと感じています。家にももっていたら寂しいじゃないですか。(落合) ★春が近づいてくると、だんだんと春のお花たちが育ってくるのが楽しみです♡(小田垣) ★全国旅行支援を活用し仙台へ行ってきました。地域クーポンを使いお得に出かけることができました。(渡邊)