

## 真夏の夜のコンサート 8月7日(金)



毎年恒例の「真夏の夜のコンサート」を8月7日午後7時より開催しました。

コロナ禍の中でしたが、当日は新型コロナウイルス感染拡大予防マニュアルに沿って、マスク着用・手指消毒・検温・事前予約による人数制限をして行いました。

第10回を迎えた今回は、**初秋～葉月の花うたげ～**と題して、フルート&尺八・琴・ピアノのアンサンブルで活動している女性3人ユニット『ひぐらし』さんに来ていただきました。

当日は暦の上では立秋ということでプログラムには月をテーマにした曲を多く選定して下さいました。

尺八の荘厳な響きから始まり、どの世代にも聞き覚えのある名曲をエピソードや想い、情景、つながり等を伝えていただきながら聞かせていただきました。

声を出して歌うことはできませんでしたが、手拍子で皆さんと一体感を感じることができました。

尺八やフルートの音色、ピアノと琴の響きがとても心に残った素晴らしい演奏会でした。

文化部長 川端 大介

## 女性学級(オリーブ学級)

### 寄せ植え講座 6月24日(水)

コロナ感染拡大予防で遅れていた今年度の公民館行事のトップを切りオリーブ学級が開級しました。

玄関で消毒・検温・問診の後、密を避けるために、1人1テーブルで準備したホールに入りました。金沢市の花と緑の出前講座を利用して園芸商組合の角村さんに講師に来ていただき、6種類の苗を寄せ植えしました。花に興味のある方が多く質問もたくさん出て楽しい時間を過ごしました。

買い物などに出る以外はほとんど家にいた方が多く、久しぶりの集まりに互いに笑顔で話す様子を見て、病気も怖いけれど、語りの場所を持つことも重要だと思い、公民館の今後を考えた一日でした。22名の参加でした。



### ヨガ体験教室 8月18日(火)

消毒と検温の後、2階ボランティアルームに入室し、熊谷智子さんに指導していただきヨガを体験しました。体をひねったり伸ばしたり、ツボを押したりと、呼吸に気をつけながらゆっくりとした動作で運動しました。一つの動作の後、全身から力を抜くのですが意識すればするほど力が入り難いと感じました。コロナ自粛で溜まっていた毒素が流れていくようで、家でも少し体を動かしてみようと思いました。20名の参加でした。

### 乳酸菌を使ったぬか床作り 9月3日(木)

ヤクルト北陸管理栄養士の元屋雅美さんを講師に迎えてヤクルトを使用するぬか床作りの体験をしました。

ぬか床の上部と酸素のない下部では発生する菌が違い、朝夕上下を入れ替えるように混ぜることで良いぬか床が5日程で出来上がるそうです。その間、常温の暗い場所に置き、ぬか床が出来上がってから冷蔵庫に移すようにとのことでした。今まで何回も失敗したぬか床ですが、もっと大事に扱って、体に良くて美味しいぬか漬けを作りたいと思いました。暑い中、22名の参加ありがとうございました。

