



22年 プロが選ぶ宿100選の **総合ランク1位** になった

福島県
母畑温泉

八幡屋に泊る



1泊2日親睦旅行

参加者募集



※ 開催日

: 9月12日(火)～13日(水)

※ 行先

: 福島県母畑温泉「八幡屋」泊

※ 参加費

: 27,000円

※ 募集人員

: 80名(定員になり次第締め切り)

※ 申込

: 別添申込書をF a x 又は郵送で
7月31日(月)迄にお願いします



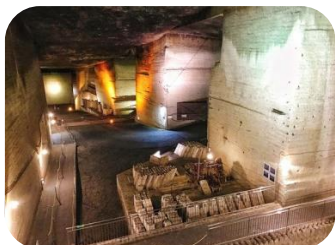
プロが選ぶ宿100選とは毎年「旅行新聞社」が主催して全国の旅行会社による投票を集計選出するもので、今回47回を迎えた観光業界では最も歴史のあるランキングです。昨年度4部門からなる総合評価で和倉温泉の加賀屋を抑え八幡屋が1位に輝きました。

なかでも「料理」「施設」部門の評価が高く、阿武隈の山海の食材を使った味わいや、季節の風を感じながらの露天風呂は格別です。

往きも帰りも 見どころが一杯



会津若松市鶴ヶ城



大谷観音 大谷石資料館



新潟ふるさと村で新鮮なお魚を

2022年 第47回

プロが選ぶ日本の宿100選

- 第1位 八幡屋 (福島県 母畑温泉)
- 第2位 加賀屋 (石川県 和倉温泉)
- 第3位 水明館 (岐阜県 下呂温泉)
- 第4位 華鳳 (新潟県 月岡温泉)



シルバー 写真クラブ



仲間と一緒に楽しみたい



写真の醍醐味は撮って伝えること。
写真展の他、思い思いの場所に展示してます

記録

伝達

表現



代表者：百瀬 森司
☎090-8729-0982

シルバー写真クラブは、学生時代から写真を撮っていた人や定年後に撮り始めた人、乗鞍に魅せられ住いを山麓に移し通い詰めてる人、滝を追いかけ全国を巡った人などキャリアや思いは様々な7名が、お互いを尊重しながら助言しあって写真の腕前を磨きあう”愉快な仲間たち”です。

素敵な花の写真を撮ってる貴女も、決定的な風景写真を狙っている貴男も、私達と一緒にレンズ磨き（ついでに腕も）をしませんか。

行事展示会の予定

- 毎月：月例会 なんなん広場
- 6月：額縁のタカハシで展示会開催
- 7月：山形村ミラ・フード館に出品
- 9月：なんなん広場F eに出品
- 11月：シルバー作品展に出品



手まりの会



代表者：森下 幸子
☎0263-48-3285

日本には古くから「まり」と呼ばれるものが二つあります。一つは男性貴族が楽しんだ蹴鞠、あと一つが女性も男性も一緒に楽しむ手まりです。

美しい糸を幾重にも組み合わせた幾何学模様が特徴的

松本の伝統的工芸品の松本手まり。会では、皆で伝統的な松本手まりを始め色々な模様の手まり作りを楽しんでいます。

私たちは芯にもみ殻を使った昔ながらの地まりを作っているのです。直径2cmから20cmくらいの大きさのものまで、ストラップにしたり贈り物にしたりと思いつきのサイズで作れます。

作品は「えがお」で販売もしておりシルバー祭りでは、とっておきの手まりを皆さんに見てもらおうことを励みにしています。

メンバーも皆始めは初心者、互いに教えあいながら和気あいあいと工夫しながら自分だけの手まりを作っています。

伝統工芸の松本手まりと一緒に楽しみませんか？
センターで月一回のペースで活動してますのでお気軽にお声がけしてください。



ワオオ〜〜

大声がもたらす効果

【編集後記】

笑うことでストレスを発散することは広く知られておりますが、大声を出すことで同じくらいの効果が期待できるそうです。

ちから一杯叫ぶことで、交感神経の働きを抑えリラックスをつかさどる副交感神経を優位に働かせることができるのです。

その他に、大声を出すときに体内へ多くの酸素を取り込んで肩こりや腰痛の改善に役立ったり、腹式呼吸の様にお腹の筋肉を使って大声を出せば、横隔膜の上下運動が激しくなり、胃腸や肝臓の血行も良くなり胃腸の不調改善にも役立ちます。

近くに適当な川や山の無い人は、窓を閉めた車の中で恥じらいを捨て思いっきり叫んでみませんか。