



# あなたの肩、大丈夫？

～作業療法士が教える、毎日の生活でできる肩こり対策～

かんだりハビリパレット 作業療法士 小方洋美

多くの方が一度は肩こりに悩まされた経験があるのではないのでしょうか。

デスクワークや猫背などの姿勢不良、冷えや運動不足による血行不良、長時間のパソコンやスマートフォンの使用による眼精疲労、重いものの運搬や体に合わない寝具による物理的負荷など、肩こりの原因はさまざまです。肩こりは温熱療法、ストレッチ、適度な運動、正しい姿勢の維持で予防・改善が可能です。ご自身の肩こりの程度を知り、肩甲骨周りと首の筋肉をほぐすストレッチを試みましょう。痛みを感じない範囲で、深呼吸をしながら毎日行なうのがポイントです。

## 肩こりチェック!

あなたの『肩こり』はどの程度? (図を参考にいきましょう)

- 1 足を揃えてまっすぐ立つ(座って行っても可)
- 2 「前ならえ」をして、肘を90度に曲げて両肘をくっつける
- 3 そのまま肘をゆっくりとあげていく

※重度の肩こりは強い痛みがあり日常生活に支障が出ていることが多いです。腕や手のしびれやめまい、吐き気を伴うこともありますので整形外科の受診を検討してください。

### 肩こりほぼなし



青信号  
肘が鼻の位置まであがる

### 軽度の肩こり



黄色信号  
肘が唇の位置まであがる

### 重度の肩こり



赤信号  
肘がアゴまであがらない

実際に『ストレッチ』を試みましょう!

深呼吸をしながら運動をしましょう。息を吐くときに筋肉がほぐれやすくなります。「気持ちいい」と感じる範囲で行ってください。強い痛みがある場合は運動を中止しましょう。

### 肩すくめ体操



やり方 ①両肩を力いっぱいすくめる  
②一気に落とします

10回行いましょう

### 肘回し体操



やり方 ①両手を両肩に置く  
②肘で後ろから前にできるだけ大きな円を描きます

5回転行いましょう  
同様に反対回りも5回転行いましょう

### ゲーパ体操



やり方 ①グーで肘をしっかり引いて胸を開きます  
②パーで勢いよく腕を出して指先までしっかりと伸ばします

10回行いましょう

## 機関紙連動企画

5月30日(土)に『肩』について 講師 かんだりハビリパレット 作業療法士 小方 が行います!!  
この記事を読んで「もっと知りたい」、「詳しく聞いてみたい」と思われた方は、ぜひご参加ください!!  
詳細は折込のわいが家通信を要チェック!!

さらに詳しく  
学びたい方に  
オススメの企画

## わいが家通信check

機関紙連動わいが家企画

# あなたの肩大丈夫?

その肩こり、改善していませんか?  
機関紙を選んで気になった方へ  
講師 かんだりハビリパレット  
作業療法士 小方  
日時 5月30日(土) 10:00-  
定員 15名  
会場 四国わかの家 2階

# 教えてあなたのおススメ○○!

新コーナー「教えてあなたのおススメ○○」は、タイトル通り、皆さんのおススメを紹介するコーナーです。記念すべき初回はおすすめ調味料「十割しょうが」です。原材料は「しょうが」のみ。それがそのまま商品名になっています。すりおろした生姜そのまま、チューブの生姜より風味がよいので重宝して



組合員さんに「大豆の水煮はしょうが醤油で食べるとおいしいよ」と教えてもらって以来のお気に入り。そんな一品にも十割しょうがを使っています。

## 大豆のさっぱりしょうが醤油

情報は支援室公式 LINE チャットからでもOKです。お友達登録のうえ、メッセージをお送りください。



います。ただ、いただきものなのでどこに売っているかわかりません。新潟県内のスーパーで買ったそうなのですが、いまだ探し当てることができません。もし、どこかのお店の売り場で見かけたら教えてください。商品はこんな感じ。50グラム入り、手のひらサイズです。

### 次のテーマ おすすめスポット!

散歩コース、公園、ここからの景色が最高!など、おすすめの場所を教えてください。支援室スタッフがおススメスポットに行き、秋ころ誌面で紹介する予定です。

わいが家番30・1161

## 銀河 銀河つるしん

### 「テーマ」手作りおもちゃ紹介①

多機能「ゼンセンター」銀河 保育士 渡邊 悠里

銀河通信では年間を通して、手作りおもちゃを紹介していきます。ご家庭にある物で簡単に作って遊べます。第1回目は「コマ」です。牛乳パックにペットボトルのキャップをつけるとよく回ります。折り紙は3つのパーツを組み合わせて作っています。コマを回す操作は指先で物をつまむ、手首をひねる動きがあり手指の柔軟性を高めます。また回転する様子を見て楽しみ、感覚欲求が満たされることで気持ちの切り替えにつながります。



## 栄養士Q&A

### こんな時は何のサイン?

「最近、なんだか疲れやすい」「甘いものが食べたい」...そんな経験はありませんか? 実は、体が発するちょっとしたサインかもしれません。身近な「こんな時」に食事・栄養の面でどう対処するとよいか、管理栄養士がお答えします。

#### Q1 疲れやすく、元気がでない

**A1** 疲れやすい時は、ストレスや睡眠不足などの他に、ビタミンB群や鉄分の不足が原因として考えられます。ビタミンB群は、栄養素をエネルギーに変えるのをサポートする働きがあります。不足すると代謝が滞り、エネルギー不足となって疲れを感じます。鉄は、血液中の酸素を運搬する働きのある赤血球のヘモグロビンの材料になるので、不足すると全身が酸欠状態になり、疲労感が出やすくなります。疲労回復には、十分な睡眠と1日3回のバランスの良い食事が基本です。三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)と、その代謝に必要なビタミンB群や、鉄分などもしっかり摂りましょう。



#### Q2 無性に甘いものが食べたい

**A2** ストレスや疲れを感じると、気持ちを落ち着かせる働きのある神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を促そうと甘いものが食べたいくなります。しかし、甘いものを食べ過ぎると、血糖値の乱高下で疲労の原因となり、さらに肥満や生活習慣病の原因になります。ごはんなどの主食は適量をしっかり摂り、バランスの良い食事を心がけましょう。必須アミノ酸の「トリプトファン」はセロトニンの原料となるため、トリプトファンを多く含む乳製品や大豆食品、卵、バナナなどを積極的に食事に取り入れるのがおすすめです。



#### Q3 食べてもすぐにおなかが空く・間食が増える

**A3** 必要な栄養量に対して食事量は足りていますか? 食事量が少なければ、すぐにおなかが空いてしまいます。また、量はしっかり食べていても、炭水化物に偏った食事は、満腹感を持続しにくいので、すぐにおなかが空く原因となります。おにぎりだけ、パンだけなどの炭水化物中心の食事ではなく、肉や魚、野菜などを組み合わせ、たんぱく質や脂質、食物繊維もしっかり摂りましょう。睡眠不足では、食欲を抑制するホルモン「レプチン」が減少し、食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増加するため、空腹感が強まります。十分な睡眠をとることも大切です。



どれも日常でよくある「ちょっとした変化」ですが、まずは自分の体の声に気づき、少しの工夫で毎日の元気をサポートしてみましょう。

## ちょこっとエクササイズ

### 今月のリフレッシュエクササイズ

#### テーマ「仕事疲れをためない! 5月病対策エクササイズ」

「5月病」は医学用語ではありませんが、一般的にはゴールデンウィーク明けに無気力な状態になることを指します。新年度の環境の変化や連休中の生活リズムの乱れなどが重なり、心身に不調が現れやすくなります。主な症状としては、「やる気が出ない」「集中力が続かない」「食欲がない」「頭痛や肩こり」などが挙げられます。5月病を予防するためには、疲れを溜め込まないこと、そしてゴールデンウィーク中も生活リズムを崩さないことが大切です。十分な睡眠を確保し、栄養バランスの取れた食事を心がけ、軽い運動やストレッチを取り入れることで、心身のコンディションを整えることができます。今回は、簡単にできる「仕事疲れをためない! 5月病対策エクササイズ」を紹介します。休憩時間、隙間時間にぜひ行ってください!

#### ①キャット&ドッグ

1. 床に四つ這いになります。肩の真下に手首、お尻の真下に膝がくるようにし、手は肩幅、膝は腰幅を目安に開き基本の姿勢を作りましょう。(★)
2. 息を吐きながら、両手で床を押しおへそをのぞき込むようにして、ゆっくりと背中を丸めていきます。
3. 息を吸いながら、顔と胸を斜め上へ引き上げ肩甲骨を内側に寄せ、ゆっくりと背中を反らせていきます。



背中や腰まわりの筋肉をやさしくほぐし、血流を促進します。長時間のデスクワーク後のリセットにも効果的です!ご自身の呼吸のペースで、5~10回目安に2セット行ってみましょう。

#### ②胸を開く深呼吸ストレッチ

1. 椅子に腰かけ、背筋を伸ばし、頭の後ろで両手を組みましょう。
2. 息を吸いながら、ゆっくり肘を後ろへ引き、胸を大きく開きます。
3. 息を吐きながら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



肩甲骨の動きが促され、肩こりの予防・緩和につながります。深い呼吸を促すことで自律神経が整いやすくなり、リラックス効果が期待できます。ご自身の呼吸のペースで、5~10回を目安に2セット行ってみましょう。

## ながおか医療生協の運動教室

専門トレーナーがさまざまな運動教室を行っています。体験・見学を随時受け付けています。詳細は下記までお問い合わせください。(営業時間 8:30~17:00)

- 四郎丸エリア** studio ELM (スタジオ エルム)  
長岡市前田 3-1-16 ☎ 0258-39-2882
- 新町エリア** studio Fit (スタジオ フィット)  
長岡市西新町 2-3-22 ☎ 0258-39-2882
- 宮内エリア** sasazaki Akala (ササザキ アカラ)  
長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 0258-33-8111

各種SNSでも情報発信中!







### 今月の4コマ

## お天気家族

あいたる

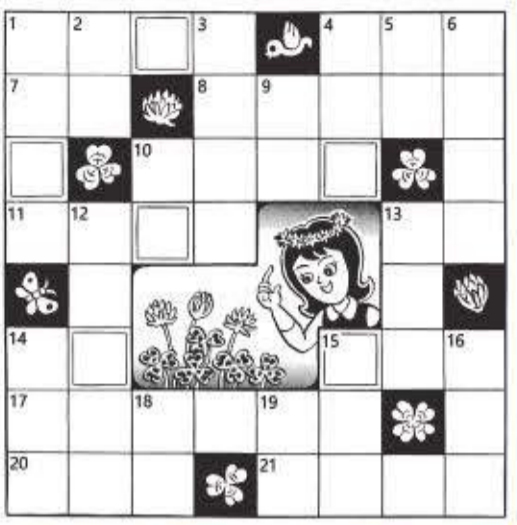
先月の応募は41通でした

## 鍛える脳 クロスワードパズル

図書カードが当たる！ 正解者の中から抽選で3名に図書カードプレゼント。当選者発表は発送をもって代えさせていただきます。 出題 ●モロズミ勝

- 2120 1715141311 1087 41
- 5月のカキ  
「五月病」の読み方は？  
素人将棋では王より...をかわいがる人もいます  
衣類でしやMより小さい  
5月の誕生日  
思い通りになり、喜びと...の言葉  
ティスカッション...会...千分の1の単位  
...付き物件...買取  
首都はダマスカス  
ジャストダンスのような手  
法の有酸素運動  
よく似ていること  
投手が投球する場所
- 191816151413 12109 654 3 21
- タテのカキ  
「ドライ」の対義語は？  
連休中はこんな家が増えるかも？  
アラビヤ半島の南部にある共和国、首都はサヌア  
カレイに似た平たい魚  
みそ...の粉  
巻貝の殻に住む節足動物  
盗人を...捕る  
無罪を色でたとえると？  
首都はモンテビデオ、南アメリカ南東部にある国  
5月4日は...の日  
...の子は...  
不快...知能...  
風雨を防ぐ板戸  
家と家との間のせまい道  
金太郎の相撲相手

【解き方】  
イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は？



クイズのこたえ・投稿はハガキまたはQRコードからご応募ください

〒940-0043 長岡市土合 4-1-14  
ながおか医療生協  
くらしいきいき支援室 まで

ハガキ  
①〒/住所  
②氏名(ペンネーム)  
③電話番号  
④投稿(右記参照)

QRコード

△応募はこちらから

●すこやかスマイルについてのご意見・ご相談など  
●テーマ別 ①身近な出来事など  
②五月病の対処法おしえて  
③わたしのプチ贅沢はコレ  
●写真、イラスト、絵手紙などの作品

お問合せ先  
くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2026年5月13日(水) 必着

### スマイル短歌(班会)

首藤 隆司 選

・部屋の戸の日に日に鈍る動き加減  
・屋根の雪の重さが見える  
・久々に老女集まり教室で  
・歌をうたいぬ顔は生き生き  
・三月の日射しの中に残雪も  
・おおかた空に降り行きたり  
・急激にガソリン代金高騰す  
・トランプ悪政我が家にも来た

川柳(投稿)

・無理せずに休んで今は無刀流  
・入れ歯飛び妻の茶碗にホールインワン  
・ヨシさん  
・渡邊英次

どしどしご応募ください 作品募集中!

### 投稿スナップ

我が家の床の間の、一定早く咲く満開です。(マササ)

「幸福の花 リュウキンカ」今年も咲いてくれました。(たけちよ)

●すこやかスマイル  
4月号医療・福祉のページの若山先生の記事にYouTube動画を運動をする記事がありました。私も半年前から始めていたので先生のお話がよくなりました。嬉しくなりました。これからも運動不足にならないよう続けたいと思います。(モモ)

●クロスワードパズルで頭を鍛え、スマイル文芸では人様はすこいなど感心し、読者の声で「なるほど、そうそう」といっても楽しく読んでいます。(齊藤直子)

●毎月クロスワードパズルを楽しみにしています。できた時の爽快感がなんとも言えません。今後ともポケ防止の観点からも掲載をお願いいたします。(高野清)

●すこやかスマイルをいつも町内の配布者の方が家まで持ってきてくださいます。毎月のことですが感謝です！(ヨッコ)

●スタジオエルムで筋力アップ  
スタジオエルムに参加して少しずつ筋肉がついているのを実感しています。これからも楽しく通いたいと思います。(高野ひとみ)

●「ハンドベル」に参加しました  
音楽好きな母と一緒にわが家さんの「ハンドベル」に参加しました。初めて鳴らすハンドベルの音色にそれはもう大喜びの母でした。皆さんの仲間に入れていただき本当にありがとうございました。(キヤット毛玉)

### 読者の声 組合員の作品

※敬称略

●初めての「ポッチャー」  
先日わが家のポッチャーに初めて参加しました。軽く悔っていました。やるのと観るのでは大変な差がありショックでした。もう少し思ったように投げられる気でした。これからはでも楽しいのでこれからも参加したいです。(江口ノブ子)

●スポーツ感動の名場面  
ミラノコルティナ五輪！フィギュアスケートのりくりゅうペアや新湯出身の中井選手のメダル獲得にはもちろん感動しました。もう少し思ったように投げられる気でした。これからはでも楽しいのでこれからも参加したいです。(あぐらけんしん)

●冬季五輪のフィギュアスケート、りくりゅうペアの金メダルを獲得したシーン。圧倒的な技術と表現力でペア競技を魅了していました！(要ちゃん)

●デフリンピック(聴覚障害のある選手だけが出場できる国際大会)2025を観戦しました。オリンピックほど知名度はないですが、世界中から集まった身体が大きなたちと互角に戦う地元出身選手たちの姿に感動しました。(tanaka)

●2009年の夏の甲子園。日本文理対中京大の戦いは忘れられないです。(ゆうちゃん)

●ラグビーワールドカップ2015年の南アフリカ戦でのラストワンプレー。逆転のトライです！劇的勝利に感動しました！(ポチャビエ)

●メジャーリーグ、ワールドシリーズ第3戦。ブルージェイズとの18回延長で、2日前に完投したばかりの山本投手がブルペンで投球練習を始めた姿を見て感動しました。(町永和子)

●「エルム」に通3回以上目指し頑張りましょう。(コロちゃん)

●健康のために毎日5000歩ウォーキングを頑張りたいです。(まるこ)

●好きなアーティストのライブに行くこと！抽選にあたりますように。(タマママ)

●7年前に脳梗塞を発症し、右半身にマヒとシビレが残り、日常生活にも多少の困難がありますが、今年は昔登っていた三の峠に登ってみたい！(nonohana)

●今年こそは断捨離をし、家にゆとりを作りたいです。机の上に物を置かない！キレイをキープしたいです。ただ、子どもが裏紙に描いた絵やサイズアウトの服がなかなか捨てられません。(つめこ)

●今年の家庭菜園は「プチぼよトマト」の苗を調達して、食感と心地心地を是非体験しようと思います。(ポンカンテンマン(ポン)ん(き))

●「ハンドベル」に参加しました  
音楽好きな母と一緒にわが家さんの「ハンドベル」に参加しました。初めて鳴らすハンドベルの音色にそれはもう大喜びの母でした。皆さんの仲間に入れていただき本当にありがとうございました。(キヤット毛玉)

### 鍛える脳 クロスワードパズル

先月号の答え

ハツガツオ(初鯉)

ナ	ハ	ナ	タ	タ	キ
ガ	リ	ク	ヒ	ユ	
グ	キ	ヤ	ツ	ヤ	
ツ	ツ	ミ		ツ	バ
ダ				ホ	
ソ	ウ		ケ		キ
コ	メ	イ	ア		ム
ネ	コ	カ	オ	カ	タ

### すこやかスマイル折作業

次回の予定

四郎丸わいが家  
5月25日(月) 9時30分  
新町わいが家  
5月26日(火) 13時30分

お時間ある方、ご協力ください！

### ながおか医療生協 組合員限定企画

7月1日(水)～2日(木)

～能登半島復興支援～  
能登の震災を学ぶ in 和倉温泉

定員まで残りわずか 詳細は4月号折込チラシをご覧ください

### お知らせ

2026年  
5月

ながおか医療生活協同組合

# わいが家通信

★活動中の様子を撮影し、すこやかスマイルや法人HP、SNS等に掲載することがあります。  
★体調のすぐれない方は参加をお控えください

## 機関紙連動わいが家企画

あなたの

# 肩

大丈夫？



こんなお悩み  
ありませんか？

- ✓ 猫背で姿勢が悪い
- ✓ 運動不足気味だ
- ✓ 眼精疲労がある
- ✓ 肩が上がりにくい
- ✓ 長時間同じ姿勢のあと  
肩が張る

その肩こり、放置していませんか？

機関紙を読んで気になった方、今が見直すチャンスです  
気が付けば当たり前になっているその肩こり、本当に放ってお  
いて大丈夫ですか？今こそケアを始めるタイミングです！  
体も気持ちもグッと軽くしてみませんか

講師 かんだリハビリパレット 作業療法士 小方  
日時 5月30日（土）10：00～  
定員 15名（定員になり次第〆切）  
会場 四郎丸わいが家2階

新町から56名送迎可。

希望の方は申込時に送迎希望とお伝えください

持ち物 タオル 動きやすい服装 飲み物  
申込先 四郎丸わいが家 ☎ 30-1161



5/22 金 9:30集合

要申込み

参加無料

集合場所 千秋が原ふるさとの森 駐車場

申込み わいが家 ☎30-1161

# 自分スタイルで選んで 楽しもう！ セレクトウォーク 青空フィットネス

健康づくり始めまじょう  
無理なく楽しく



## 健康づくり委員会 春の恒例企画

今年はなんと「セレクトコース」をご用意しました！ウォーキングと青空ヨガ。ウォーキングで汗を流すもよし、ヨガで心とカラダを整えるもよし。あなたならどちらのコースにします？

### ① さわやかウォーキング 定員15名



●6キロウォーキング。長岡大橋～大手大橋土手の景色を楽しみながら自分のペースで歩きます。

### ② きままにウォーキング 定員10名



●千秋が原ふるさとの森を歩きます。初心者ウォーキングレッスンも行います。

### ③ あおぞらヨガ 定員15名



●解放感タップリ、自然の中で気持ちよくヨガを行います。  
講師：健康運動指導士 木村

※ヨガマットまたは大判バスタオルをご用意ください

■ 開催日時：5月22日（金） 9：30 現地集合

■ 集合場所：千秋が原ふるさとの森 駐車場（11：30頃解散予定）

\*送迎あり⇒希望の方は申込時にお申し出ください

・四郎丸わいが家（6名） 9：10 発

・新町わいが家（6名） 9：15 発

■ ランチ：企画終了後、アピタ2Fフードコートで自由にランチ（希望者）

■ 雨天の場合☂：リリックホールと近代美術館をつなぐスカイウェイで「一生モノ ウォーキング教室」を行います。

■ 申込締切：5月15日（金）※定員になり次第締め切ります

※動きやすい靴、服装でお越しく下さい

※タオル、飲み物、帽子、日傘など各自ご準備ください



5/28 木 10:00~11:30

定員25名  
要申込み

参加費  
100円

会場・申込み 四郎丸わいが家 ☎30-1161

## わいが家健康カフェ

### 考えてみませんか？

### 介護保険のこと



講師 地域サービス連携室 室長 平原壮一

「介護保険？まだ元気だから関係ないかな…」そんな風に思っていないですか。実は、元気な今だからこそ知っておくと安心なのが介護保険です。少し難しい制度のこともかいつまんで解説します。これからの暮らしを考えるヒントを、お茶を飲みながら落ち着いた雰囲気の中で学びましょう

#### ミニ講話

#### 「介護保険の上手な使い方」



- ・介護保険の仕組み
- ・介護サービスの種類
- ・どんな時に介護保険を使った方がいい？
- ・申請の仕方と相談先

#### カフェタイム

#### 参加者同士でおはなし



5/29 金 15:30~16:20

要申込み  
先着12名

参加費  
500円

会場・申込み 介護予防センター生協ささぎ ☎33-8111

## 座ってできる若見え体操

きれいな姿勢はもちろんのこと、滑らかな動きは若く見られます。若見え体操を楽しく習慣化して、良い姿勢・スムーズな動きを手に入れよう！

※うち履き、飲み物ご持参ください

#### 当日の内容

- ①姿勢筋を動かしてほぐす
- ②姿勢筋を鍛える
- ③上半身と下半身を一緒に動かす（協調）



# わいが家の定期開催企画一覧

申込み、お問い合わせはわいが家 30-1161まで

## 四郎丸わいが家

- **地域の茶の間がおかわにな-れ** (主催 コーポテリにいがた)  
今月はお休みです
- **うたごえ広場** 要申込み ハーモニカ、ギター、フルートの伴奏に合わせて歌います。  
5月11日(月) 10:00~ 定員30名 参加費¥100 (員外¥300)
- **歌声喫茶M&A** ※「歌声とまり木」から名称が変わりました!!  
5月22日(金) 10:00~ 定員30名 参加費¥100 (員外¥300)  
要申込み ハーモニカと箏のコラボ伴奏に合わせて歌います。
- **セラバンド体操** 申込み不要 無料  
毎週土曜日9:30~11:00 持ち物: タオル、飲み物、うち履き
- **映写会 (四郎丸支部主催)**  
もしも徳川家康が総理大臣になったら 出演 浜辺美波 野村萬斎 GACKT 赤楚衛二ほか  
5月15日(金) 13:30~ 無料 申し込み不要  
あらすじ: 現代に徳川家康が総理大臣として現れ、戦国時代の知略と統治力を活かして混迷する政治に挑み、日本を立て直そうと奮闘する姿を描く物語。



## 新町わいが家

- **うたごえ広場** 要申込み キーボードの伴奏に合わせて歌います。  
5月14日(木) 10:00~ 定員30名 参加費¥100 (員外¥300)
- **オレンジカフェ「気になる!リハビリ施設のお話!」** 要申込み※当日参加可  
5月23日(土) 9:30~ 参加費¥100 講師: パレット 介護福祉士 佐田
- **セラバンド体操** 申込み不要 無料 持ち物: タオル、飲み物、うち履き  
土曜日(第1・2・3・5) 9:30~11:00
- **映写会 (新町支部主催)**  
ミッドナイトスワン 出演 草薨剛 服部樹咲 水川あさみほか  
5月20日(水) 13:30~ 無料 申し込み不要  
あらすじ: トランス女性の屈沙は虐待を受けた少女・一果を預かる。共に暮らす中で心を通わせ、母娘のような絆を育むが、現実の厳しさが二人を引き裂こうとする。



## わいが家食堂 要申込み 1食200円 食数各50食

- 四郎丸...①5月8日(金)受付4/24~ ②6月5日(金)受付5/22~  
新町...①5月25日(月)受付5/11~ ②6月22日(月)受付6/8~  
・アレルギーの対応は行っていません ・配達は行いません ・お持ち帰り用の袋をご持参ください。  
・お渡しの時間は、15:30~17:30まで。なるべく早めにお越しください。  
・多くの方にご利用いただくため、申し込み数を制限させていただく場合があります。



## 地域の茶の間 だんだん 申込み不要。お気軽にお越しください

- ① **ポッチャ** 時間は両会場13:30~15:00 参加費無料  
四郎丸 5月11日(月)・22日(金)  
新町 5月13日(水)・29日(金)※日程注意
- ② **切り絵・写経** 時間は両会場10:00~11:30 材料費¥50~  
四郎丸 5月21日(木)※日程注意 新町 5月27日(水)  
※写経をする方は筆ペンをご持参ください。
- ③ **ハンドベル** 時間10:00~11:30 参加費¥100(員外¥300)  
四郎丸 5月12日(火) \*開催は四郎丸のみ

