



脳のお元気教室

昨年度まで、役場健康福祉課が行っていた「脳のお元気教室」を、今年度から君谷地域連合自治会が「脳のお元気教室」として引き継ぎました。月に一度の開催を計画していて、4月15日(木)に第1回を行いました。講師は昨年度同様、沢谷地域の西上さんと栗原さんです。小道具を使い、ゲーム感覚で脳のトレーニングをしていきます。

5月6日(木)に第2回が君の谷農村塾で行われ、9名の参加がありました。数字合わせや、軽い運動をして脳の健康管理に努めました。



スマホ教室開催『体験編』

5月13日(木)君の谷農村塾で、第2回目のスマホ教室が開催されました。今回は「体験編～スマートフォンを触ってみよう」と題して、携帯電話との違いやスマホならではの魅力を体験しました。画面の基本操作、電話のかけ方、受け方、インターネットやアプリを追加しての楽しみ方など学びました。今回も、使い方で疑問な点について個別に相談をされていました。身近での教室開催で、みなさん喜ばれていました。



にこっと会 口腔ケア講習会

5月6日(木)、にこっと会は「口腔ケア」の講習会を地頭所集会所で行われました。講師に大草歯科衛生士を迎え、ゲームなどを交えながら誤嚥防止について学びました。

パタカラ体操(パタカラと大きな声でハッキリ発音をすること)を食事の前に行う事で、噛む力、飲み込む力の維持・向上を図り、唾液の分泌の促進にも役立つようです。他にも、いくつかの効果も挙げておられました。魚釣りゲームでは、小さく切った紙をストローで吸い上げることで、肺と口の周りの筋肉を鍛えます。呼吸も、口呼吸より鼻呼吸の方が、たくさん肺に空気を入れることが出来るそうです。

誤嚥性肺炎を引き起こさないためにも、日頃からのケアが大切だと思いました。



君谷の民具

君谷地域の方から、「山陰の民具」という書籍と、ご自身が撮影された、民具の写真を提供していただきました。明治から昭和初期にかけての暮らしが、見えてくる資料だと思います。

少しずつ誌面に載せたいと思います。懐かしんだり、子どもたちに使い方を教えてあげたりしてください。



六角田植枠



苗床



田植枠で筋をつける



田植え



カモミールの香りに包まれて

5月14日(金)に、久喜原の伊藤さんが育てていらっしゃるジャーマンカモミールを見学・収穫させていただきました。

お天気も良くカモミールがきれいに咲いており、一歩足を踏み入るとカモミールの良い香りがします。カモミールティーを作るには花の部分のみ乾燥させるそうです。花の部分のみ摘み取るのは少し難しかったですが、収穫した花がお茶になるというわくわく感と良い香りに包まれながら収穫するのはとても楽しい時間でした。

ちなみに、伊藤さんのお宅では新種の芍薬が咲いていますが、見たこともないダイナミックできれいな花が咲いていました！伊藤さんカモミールも芍薬も見せていただきありがとうございます！皆さんも通りがかった際にご覧になってみてはいかがでしょうか？

☞ 〈君谷地域おこし協力隊 窪添可奈子〉



毎年開催している『みんなでつくる人権のつどい ～みさとほっとあっと広場～』も、昨年は作品展示のみの開催になりました。そこに多く寄せられた人権標語の一部を、少しずつですがご紹介させていただきます。コロナウイルス関連で、差別を受けている方もおられます。今一度「人権」について考える時間になればいいなと思います。

〈人権標語〉

- ★ありがとう みんなが聞いても いい気持ち
- ★ありがとう 友だち作りの 第一歩
- ★「ありがとう」 その言葉で 笑顔になる
- ★友達は 笑顔になっちゃう たからもの
- ★いけないよ いやな言葉は いじめだよ



〈小学四年生 作〉

「みさと。Pay」はじまりました！

5月10日(月)から「みさと。Pay」のご利用ができます。3月末に配られた住民向けカードには、5,000ポイントが付与されておりますので、ぜひご活用ください。

1枚でポイントを貯めて使う、現金をチャージして電子マネーが使えます。※いずれも有効期限がありますので、ご注意ください。

ご利用可能な店舗は、4月の広報配布時のチラシの裏面に掲載されておりますので、ご確認ください。



別府公民館講座参加者募集！

★フィットネスフラ (体ほぐし)

- 5月26日(水) (募集締め切り5/25) 時間: 10:00~ 会場: 別府公民館
- 6月16日(水) (募集締め切り6/11) 参加費: 100円

★習字教室

- 6月14日(月) (募集締め切り6/11) 時間: 19:00~21:00 会場: 別府公民館
- 参加費: 大人100円・子供50円

申し込み・問い合わせ/悠花の郷やなしお ☎75-0006



君谷地域の行事予定

《 5月20日 ~ 6月20日 》

- 5月28日(金) 13:30~「ニコニコ健康教室」
会場: 君の谷農村塾/主催: 役場 健康福祉課
- 6月10日(木) 10:00~「スマホ教室」
会場: 君の谷農村塾/主催: dokomo大田店
- 6月11日(金) 13:30~「ニコニコ健康教室」
会場: 君の谷農村塾/主催: 役場 健康福祉課
- 6月17日(木) 9:30~「脳のお元気教室」
会場: 君の谷農村塾/主催: 君谷地域連合自治会
- 6月17日(木) 13:30~「脳のお元気教室」
会場: 地頭所集会所/主催: にこっと会

君谷診療所からのお知らせ

5月26日(水)の診療は、休診となります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

君谷・別府地域の人口と世帯数

君谷地域
人口: 281人 (前月比: -4)
男(134人) 女(147人)
世帯: 160戸

別府地域
人口: 312人 (前月比: -4)
男(159人) 女(153人)
世帯: 132戸

〈4月末現在〉