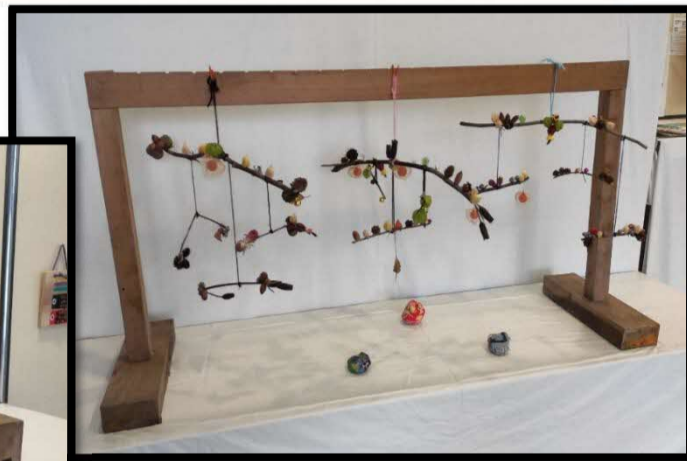




かぼちゃの種が花に・・・👉



こちらは木の実やビー玉などを使っての飾り

令和4年12月20日
 発行所 比之宮公民館
 〒696-0711
 邑智郡美郷町宮内 562-5
 電話 0855-82-3474
 Fax 0855-82-3800
 比之宮の人口 11月現在
 ・男116人 ・女138人



協力隊通信

寒い時期になると体を動かすことが少なくなってしまう。自分も室内での仕事が多くなるのでどうしても運動不足になります。そんな時にありがたいののが3時に流れるラジ体操で、体を動かしたいと感じたくらいに流れ出すのでちょうどいいですね。小学生の時はラジ体操なんて意味があるのかと考えたりもしていましたが、昔に比べて体を動かさなくなった今だと、ラジ体操の腕を大きく振る動きや、上体をそらす動きなど日常ではあまりしない動きが体に効いていると感じます。

毎日同じでは雑になってくることもありそうです。たまにはペットボトルなどを持ってラジ体操をするのをおすすめしたいと思います。重りを持つことができます。体の使い方や筋肉を使っている感覚がわかるので、通常のラジ体操にも感覚が生きてくると思います。中にはペットボトルを持ったままだと不向きな運動もあるので、その時は普通通りで大丈夫です。

ほかに、タオルを持ってラジ体操をするのも良い運動になるそうですので、ラジ体操をするときに思い出したなら、ぜひやってみてください。

比之宮協力隊 水口 怜

今年も

《 ペレットストーブ始動 》

SDGs に貢献！



珍! 大根



珍!? 4.7 kgの飛騨かぼちゃ



◆ 年末年始12月29日(木)～1月3日(火)交流センターは閉館致します。

◆ 比之宮地域(村之郷)の民生委員児童委員12月より浅原良二さんに交代されました。

◆ 比之宮地域(村之郷)の民生委員児童委員12月より浅原良二さんに交代されました。

お知らせ

- ◆ ひめのみや楽級 毎週水曜日 本の森12月21日
- ◆ グラウンドゴルフ 12月22日(木)
- ◆ 卓球教室 12月24日(土) 1月14日(土)
- ◆ 吹き矢教室 12月26日(月)
- ◆ 川柳教室 1月17日(火)
- ◆ バドミントン 毎週水曜日
- ◆ 運動サークル 毎週金曜日
- ◆ ニコニコ健康教室 12月23日(金) 1月13日(金)

俳句

汀子句碑端然とある枯野かな
 晩秋の風の中なる汀子句碑
 柿の実をついばむ鳥の今日もまた
 霧と闇溶け合ってゐる朝まだき

選者吟 大久保朝子 高橋 和子 渡邊 光廣 服部 康人

川柳

買い換えしたい今の世物価高
 いいかげんな返事返して聞こえません
 築漁は期待と不安五分五分に
 イライラが少し和らぎ齢を取る
 野菜作り猿の親子が持ち帰る
 落ちた栗獣が拾う前に拾え

選者吟 大久保朝子 大畠千代枝 波多野祐康 福井 益代 藤原 節子 水口 怜 森口 時夫



田野原展望台 雲海 右奥三瓶山