



ひのみや瓦版

1月号



令和5年1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 12月現在

・男116人 ・女136人



比之宮連合自治会会長 新年ご挨拶

上田賢逸

皆様明けましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年の正月は雪も少なく穏やかな正月でしたが、ご家族での団欒はできましたでしょうか。私は1日に地元のお寺とお寺にお参りしましたが、昨年よりも多くの方とお会いしました。また、遠方から子供さんやお孫さんとお参りされた方もあり、やはり家族が集まれるのはたいへんいいものだなあと感じました。本年も皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。令和4年度も昨年度に続き、連合自治会の行事をすべて中止することになり、皆様方には引き続き大変寂しい思いをして頂くことになりました。誠に申し訳ありません。コロナワクチンの予防接種も既に5回目となり、本来であれば感染対策が十分できているはずなのですが、未だに感染者が増え続けています。幸い重症者が少ないのが唯一の救いですが、皆様も十分お気を付けてください。

今年、同級生の年賀状の中に「健康第一・体力筋力現状維持!!」というのがありました。私も今年は73歳になりますので、体力の現状維持は大変重要なことだと思います。しかしながら今までと同じことをしていたのでは現状維持は難しいと思います。運動をすることだけが現状維持ではありません。おいしいものを食べることも楽しくおしゃべり、自分の好きなことを続ける等々いろいろなやり方があると思います。「元気で長生き」を実現するためには自分に合ったやり方で続けることが大切です。



人権講演会 12月15日 参加者24名

演題 移動できる能力を維持しましょう！
公立邑智病院理学療法士 鈴木雅仁さん
にお越しいただき、まず自分でできる事として「転びにくくすることはできる!!」

…そしたら何をしたらいいの…?
脳を活性化するには二つ以上の動作を行い脳を活性化させます。例えば足踏みしながらジャンケンをしますが相手の先にだすジャンケンに負けてあげる（おおらかな気持ちで）テンポよく30秒間継続したりといったコグニティブなどをわかりやすく教えていただき、また質疑応答も沢山ありあつという間の2時間でした。
人権とは：第1条、第2条、第3条とありますが、第3条に「**すべての人は、生命、自由及び身体の安全に対する権利を有する**」と規定されています。

青パト出発式
12月17日参加者17名

青色の光で安全・安心なまちを灯す

見守り隊！



12月25日

参加者34名

★クレープづくり
★クレープ焼きそ
ばづくり

子ども達の作



★系掛けアート等々
民生委員児童委員さ
んにも参加していた
だき、短時間での交
流でしたが楽しみま
した。



クレープづくりを水口隊員に教わり・・・バナナ・キウイジャム・ゆずジャム・はちみつ等々 トッピングは何にしようかなあ～



板に釘を打つ様子



打った釘に糸や毛糸を巻く様子

俳句

冬日いま三瓶山領渡りゆく
訪ふ人もなき初雪の三瓶かな
トラクター有ればこそなり冬耕す
寒風の通り路なる江の川
大久保朝子
高橋 和子
渡邊 光廣
服部 康人

川柳

食欲の秋は無理ですダイエット
嘘のない日本の甘さ吊し柿
子ども等が跳ねる鮎追う築の上
古里の香り嬉しい荷物来る
濁りなき雲海を見て顔洗う
朝の陽に照らされ蜘蛛の巣ミ二花火
人生を語れば苦勞の物語
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

各教室案内 (予定)

- ◆ひめのみや楽級 毎週水曜日 1月23日(月) ・本の森1月25日
- ◆吹き矢教室 1月28日(土) 2月11日(土)
- ◆卓球教室 2月14日(火)
- ◆つる細工教室 2月21日(火)
- ◆川柳教室 毎週水曜日
- ◆バドミントン 毎週金曜日
- ◆運動サークル 1月27日(金) 2月10日(金)
- ◆二コ二コ健康教室

お知らせ

- ◇臨時役員会にて、ふれあい祭りは中止となりました。
- ◇古布切りのご協力ありがとうございました。
- ◇ご寄付のお礼(香典返し)
- 故 和田春枝 様(笹目) ご家族 和田秀幸 様

ファミの出口方の注意について

※指定袋(全部の指定袋対象) 地域名、名前を必ずご記入ください。
無記名は回収されませんのでマナーを守るようお願い致します。

