

シリーズ 第15回 **趣味を楽しむ**

シリーズでお伝えするこのコーナーは、吾郷地域にお住まいで、趣味を楽しんでおられる方にスポットを当て、誌面にてご紹介していきます。

吾郷地域には様々な趣味をお持ちの方が多くいらっしゃいます。えっ、この人がこんな事をされてるのなんていう、意外な事に出会えるかも。

園芸 尾原 豊さん (乙原)



シリーズ15人目は、乙原にお住まいの尾原豊さんをご紹介します。

若い頃から、車の運転と庭いじりがとても好きだったという尾原さん。取材に何うと、とても喜んでいただき、ご自宅の庭や玄関の中をいろいろなエピソードとともに案内していただいた。杉の植木の仕事をしていた頃に、山から担いで持ち帰った木の株が見事に飾ってあったり、20代の頃に富士山の八合目から持ち帰ったという石が岩松と一緒に配置されていたり、なかなか花を咲かせるのが難しいアロエやアマリリス、サボテンなど、手入れのゆき届いた庭には、めずらしいものが沢山。庭の一角には池もあり、40年ものの鯉が優雅な泳ぎを見せている。「この年になってもワシは趣味があるから楽しい」そう言って笑われた。公民館へも子ども達のために、でっかいスイカや玄関に飾る様にと、クリスマスローズなどをいただいている。公民館で開催している毎月のお茶会も楽しみにしていると笑って話された。取材のご協力ありがとうございました。



放課後児童クラブ **吾郷で道場**

芽衣子の日記

Vol.24
文・引地芽衣子



新学期からしばらく日が経ち、新しい学年になったみんなはストレスを感じつつも元気に帰って来る!

それだけで嬉しい事なのですが!

つつい新入生に優しくして欲しいなあ、なんて期待していた自分を反省する様な場面も多々ありました。

日々変化する心や身体に追い付く事で精一杯の子もいる中で、それぞれのペースを考えていなかったかもしれない。

途中で気付かせてくれた子らがあり、それからは心配や期待を『手放す』事を強く意識。

いいよ、そのままいってみよう!

少し荒れ模様の時があっても、ジッと見守って事の流れを把握する。

一人一人の気持ちを穴があくほど見つめたら、勿論それぞれの背景があり、頭ごなしでは何も解決しないという事を改めて実感したり。

優しさなんて本当は、誰もが持っているものなだけで期待されて出すのは何か違うし、脆弱な優しさは、逆に振り切る事も多いかもしれない。

だからこそ、思わず出ちゃった優しさに最大級の尊敬をしつつ互いにエンパワーメントしていきたい。

自分が何歳になったとしても、小さい人達から教わる事は数知れず。

年齢という垣根を取っ払う事で、違う世界が見えてくる貴重な体験をさせてくれます。

令和5年6月の予定 (公民館・連合自治会)

開催日	内容	開始時間
2日(金)	ニコニコ健康教室	9:30~
8日(木)	モルック競技 (雨天中止)	10:00~
15日(木)	お茶でも飲んで話そう会	10:00~
16日(金)	ニコニコ健康教室	9:30~
29日(木)	グラウンド・ゴルフ (雨天中止)	10:00~
30日(金)	ニコニコ健康教室	9:30~

令和5年4月末現在
吾郷地域 (8自治会) 世帯数と人口
世帯数 230 (先月+1)
495人 (男性 252・女性 243) (先月-2)



吾が郷 あごう

公民館だより

Vol.58 令和5年5月20日発行 TEL74-2166 FAX74-2167

4月18日(火) **フラワーアレンジ**
13:30~

本年度最初の教室となる「フラワーアレンジ教室」。講師には前回同様、板木弥生さんをお願いし、9名のみなさんが参加されました。西洋の生花ともいわれているフラワーアレンジは、日本の生花とは違い、オリジナリティーを楽しむ事が出来ます。今回のポイントは、鮮やかな花が揃ったということで正面から見ていかに綺麗に見せるかです。茎の長さの調節、カラーバランスなど難しい部分もありますが、大胆に且つ繊細に、少しでも自分のセンスのハードルを下げながら(笑)、楽しい時間を過ごしました。



「やあ、久しぶり。どがあしどる…」

お茶でも飲んで話そう会 令和5年4月20日

29名に参加していただいていた「お茶でも飲んで話そう会」。

今回は、たまにはみんなで声を出して歌おうと言う事で、童謡、唱歌の数曲の歌詞カードを配布し、藤島さんと波多野さんのリードでアカペラで合唱。歌詞カードを手に思い思いの声量で楽しみました。

役場からは情報・未来技術推進課の辻さんに参加して頂き、即席スマホ教室。会場内で自由に使い方の質問、相談に対応していただき、健康福祉課からは、今回も伊藤さんが血圧測定や健康相談を受け付けていただきました。このようにただ集まってお茶を飲みながら、会話を楽しむだけでなく、みなさんにとって有効な時間となっています。



月1 グラウンド・ゴルフ

初夏を思わせる陽気の中、19名の皆さんが参加してグラウンド・ゴルフを開催しました。前日までの雨で少し水を含んでいる芝の上で、ボールの転がりに苦戦しながらも、好プレー続出。2ラウンド目は芝も乾き、今度は転がりすぎるボールで打つ強さの加減が難しい。4チームに分かれてスタートしたゲーム、グラウンドのあちこちで賑やかな歓声が沸き上がり、楽しい時間を気持ちのいい汗とともに過ごしました。



梅雨時期の体調維持の備え、皆さんは大丈夫ですか？

今年もジメツとした梅雨の時期が近づいて来ました。梅雨の体調をチェックして、少しでも快適に乗り切りましょう。

梅雨は湿度・気温がどちらも高く、その一方で屋内はエアコンで冷やしすぎたりと、体調管理がとて大変です。

体調不良の主な原因は、水分の取り過ぎと冷え。冷たい飲食物の摂りすぎ、湿気、エアコンなどで体が重だるいなどの不調が現れます。

食事対策としては、ハトムギ、きのこ、海藻、ナス、かぼちゃ、じゃがいも、こんにやく、しょうが、ネギ、バナナなどがおすすめとされています。小豆や大豆などの豆類や、豆腐、味噌などの大豆由来の食品もおすすめです。冷たいものはできるだけ避け、作り置きした惣菜等も数十秒でよいので電子レンジであたためるなど工夫をしましょう。

控えたい食材としては、ベーコンなどの脂肪の多い肉、いくらなどの魚卵、味の濃いもの、揚げ物、甘いもの、炭酸飲料、冷たい飲み物です。いわゆるスタミナ料理は避けて、あたたかくて消化のよいものを食べるようにしましょう。

体調管理をしっかりして、その後に来る暑い夏に備えましょう。

世田谷自然食品 暮らしに役立つライフ情報参照



公民館ではさまざまなイベント等を実施し、その様子を出来るだけ皆さんに分かり易く伝えるため、公民館だよりでは多くの写真を掲載させて頂いています。公民館だよりは美郷町ホームページにもアップされています。中には個人を特定できる写真もありますが、使用につきましてご理解をいただきますようお願い申し上げます。