

# 脳健康教室プラスひめのみや楽級合同で開催！

6月24日  
(水)午前9時  
30分から、健康福祉課主催による「新型コロナに負けない！脳健康教室」～ICTを活用した認知症予防対策がひめのみや楽級と合同で行われました。ICT機器を使った検査では、脳健康状況をチェックすることができました。



## 公民館の利用変更について

|      |                                                                                                                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 利用 者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>特定の地域からの来場を見込み、人数の管理が可能な利用者に限ります。</li> <li>※葬儀等につきましては、この限りではありません。</li> </ul>                                            |
| 滞在時間 | <ul style="list-style-type: none"> <li>最大2時間を目安でお願いします。(適宜、換気をしながら利用してください。)</li> </ul>                                                                          |
| 内 容  | <ul style="list-style-type: none"> <li>歌唱、声援など大声を発する活動は慎重に対応してください。</li> <li>身体が接触する活動はできません。</li> <li>調理、飲食を伴う利用はできませんが、学習活動を目的とする調理や飲食はこの限りではありません。</li> </ul> |

※6月19日現在、人数以外上記のとおり変更になりました。引き続き、3密を避け、十分注意ご利用ください。

加頂きました。ここ数年にも増して参加者が多く1時間あまりで刈り終えました。皆さん出にくい中、たくさん参加頂きありがとうございました。



令和2年7月20日  
発行所 比之宮公民館  
〒696-0711  
比之宮美郷町宮内562-5  
電話 0855-82-3474  
Fax 0855-82-3800  
比之宮の人口 6月現在  
男123人・女142人



### 桜公園下草刈り実施

6月27日(土)午前8時から桜公園の下草刈りが行われました。コロナ感染拡大防止で自粛されているにもかかわらず、当日は30人近くの方に参加

## コロナに打ち勝つ運動教室開催！

6月28日(日)午前9時30分から、ゴールデンユニートピアおおちの指導の下、参加者15人で行われました。歌に合わせ、簡単な体操や、身体ストレッチやタオルを使い膝や肩の改善、サトルエクササイズ、反応ゲーム、脳活性化エクササイズと盛り沢山。終了後お楽しみ抽選会が行われ、楽しく、心も軽くとても良い運動となりました。



中止となりました。雨の中での作業でしたが、1時間余りで植え終えました。秋には保育園児と一緒に芋の収穫ができればと期待しています。お疲れさまでした。

6月13日(日)午前8時から、大雨の中、フレンド比之宮がふれあい農園に芋の苗植えをしました。毎年恒例で行われてきた都賀保育園児との芋植えを、今年は新型コロナウィルス感染拡大防止対策のため



### フレンド比之宮イモ植え

## 草刈りアート & イノシシ看板リニューアル！



広報みさと6月号に掲載されました草刈りアート。10年以上にわたり続けて来られた、有井昌晃さん、尾原邦夫さん、松嶋辰巳さん(宮内2)の仲間、草刈りアートとイノシシ親子の看板がリニューアルされました。草刈りアートを見る度に、元気と勇気を与えてもらっています。併せて地域活性化に貢献され元気な比之宮をアピールして頂いています。暑い中、ありがとうございました。



## 元協力隊の今

美味しいものたち

平川 洋(宮内2)

比之宮に来て早6年が経ちました。日々、質素ながらも贅沢な暮らしをしています。特に、食いしん坊な私たちにとって、食の贅沢さはかけがえのないものです。もちろん高級な食材という意味ではなく、旬の新鮮な食材のことです。好きなものは数え切れないくらいありますが、その中の少しを紹介します。春はなんといっても山菜の時期ですね。今年の山菜ナンバーワンは、漆の芽の天ぷらでした。タラの芽を採ったつもりですが、調べたら漆の芽でした。食べてみたら絶品でびっくり。人によってはアレルギー反応があるみたいなので要注意です。今年の春から、犬の“さぶろう”が家族の仲間入りをして散歩で山に行くことが増え、いろいろな山の恵みに気づくようになりました。

最近好きな夏野菜はヘチマです。中華料理では定番で、油で鶏挽肉と炒め煮したりとても美味しいです。自分はお風呂で身体を洗うのにもヘチマを使っています。ヘチマは化粧水としても有名で、地味な存在の割にはとても使い勝手のよい植物です。

味覚の秋、ここ数年、知り合いが採った松茸をたまにいただきます。町に住んでいるときは縁のない食べ物でしたが、炊き込みご飯にしたときの、とてもよい香りに衝撃を受けました。

冬は狩猟シーズンであり、猪肉が美味しい季節です。きちんとした方法で捌かれていることが大前提ですが、猪自体の個体の味も千差万別です。さっぱりした猪、濃厚な味の猪、甘みのある猪、特異臭のある猪、硬い猪、柔らかい猪、などなど。当たり外れは激しいですが、当たったときの猪の味は格別です。

## 文芸広場

### 俳句



これもまだ句碑の如なる夏蔵

大久保 朝子

離農とは言へず生涯草刈女

高橋 和子

思ひつき花壇の整備青嵐

田部 禮子

雨間近急ぎ玉葱収穫す

渡邊 光廣

黒ずみしまゝに暮れゆく梅雨の山

服部 康人

選者吟

### 川柳



病んで知る日々健康の有り難さ

大畠 千代枝

がんばれと友の遺影が笑ってる

大久保 朝子

誕生会ローソク吹いたらとび入れ歯

波多野 祐康

白い雲左右に分かれて夢を追う

福井 益代

年令が足腰痛みを連れてくる

藤原 節子

行先をあなたまかせの舟に乗る

森口 時夫

選者吟

## 夏の催し物中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、連合自治会役員会において、県外からの帰省者や3密になる可能性を防ぐため、今年度は蟠龍峡フェスティバル・盆踊りは中止となりました。楽しみにされていた方には申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

## 脳健康教室

とき 7月22日(水)

午前9時30分～

ところ 比之宮公民館

※エーザイ製薬の最新検査ツール「脳健康度チェック」を活用した健康教室です。ひめのみや楽級合同で行われます。

## 校庭整備行われる



7月5日(日)午前8時から、フレンド比之宮により、校庭の草刈り整備が行われました。管理を兼ね地区民運動会会場でもあり、連合自治会が委託し整備をお願いしています。今年の地区民運動会は未定ですが地域の各種団体の協力により、整備されていることに感謝です。ありがとうございました。

## 第2回

## 生涯元氣教室開催のご案内

とき 8月3日(月)

午後1時30分～

ところ 比之宮交流センター

持参物 運動しやすい服装・上履き飲み物

申込み 参加料は無料です。

※参加・送迎を希望される人は健康福祉課へ事前に連絡ください。

お問合せ (375-1062)



7月14日(火)未明、大雨洪水警報が出され、比之宮では、道路への土砂崩れ等があったものの、宮内川も氾濫することなく、無事に通り抜けました。くれぐれも災害にお気をつけ下さい。

## 行事等案内板

○ひめのみや楽級(毎週水曜日)

7月22日・29日・8月5日・12日・19日

29日は、本の森貸し出しがあります。

○二二三健康教室

7月31日・8月21日(金)午前10時～

○日帰り蟠龍峡アイキャンプ

8月2日(日)午前9時～4時

○生涯元氣教室

8月3日(月)午後1時30分～