

5年振り 積雪～比之宮地区～



令和3年2月19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 1月現在
男123人・女142人

雪の中の「とんど焼き」行われる！

1月17日(日)午前11時から、町民広場に於いてとんど焼きが行われました。雪は積っていましたが、天候にも恵まれ約20人が交流しました。

事前に蟠龍倶楽部が、除雪を行い、竹や木を準備し、歳女の(丑年)、浜田明美さん(村之郷)が点火されました。例年は豚汁やぜんざいが振舞われますが、コロナ禍で今年は自粛されました。持ってきたお餅を焼いて食べる人も見られました。



「1月号で5年振りに、1メートル雪が降り、大雪となりました」の記事の写真です。県の除雪車が出動し、勢よく雪を飛ばします。すっぽり雪で隠れた車をスコップで取り除き天気の良い日は、屋根の雪とツラツラもずり落ちそうです。

生涯元気教室開催

じゃんけんぽん！で両手を出して、左手が必ず勝つようにします。同じ出し方をしているけません。左手がチヨキを出したら、次は必ずグーかパーを出し、右手はそれに合わせて負けるように瞬時に判断します。



頭と体の体操では、次のような一人じゃんけんが指導されました。皆さんもやってみて下さい。

◎一人じゃんけん

2月8日(月)午後1時30分から、今年度最後となる、邑智病院の理学療法士の指導による、生涯元気教室が行われました。1年間の締めくくりとして、5m歩き、握力、身長、体重測定があり、約1年前の健康状況と比較されます。その後、息を吸う胸呼吸筋のストレッチ、肩の体操の指導がありました。また

脳の健康教室開催

めったに使う事がないので、皆さん一生懸命奮闘されていました。新聞紙1枚あればできます。皆さんも挑戦してみてください。



1月27日(水)午前9時30分から脳の健康教室が開催されました。足を使って新聞紙を、どこまで小さく引き裂くことが出来るか挑戦しました。足の指など

山吉屋紹介



蟠龍峡にほど近いところに、移住体験住宅「山吉屋」があります。町が設置した移住体験住宅は村之郷の「山吉屋」と美郷町別府にある「ささの家の」の2ヶ所で、美郷町に移住を希望している人に町内での田舎暮らし

しを体験してもらうための生活拠点としての住宅です。使用できる期間は1週間から最長で2年とされています。町外の方で入居したい方は美郷町役場美郷暮らし推進課 ☎0855(75)1212へお尋ね、お申込みください。

山吉屋は1階11和室4間(8畳、6畳)台所、トイレ、土間です。備え付けの備品は冷蔵庫、調理器具、炊飯器、食器、電子レンジ、電気ポット、洗濯機、掃除機、石油ストーブ、扇風機、クーラー等。

コロナとよみに

比之宮地域活動コーディネーター

長畠 八志登

例年ならふれあい祭りの準備に余念がない時期かなと思います。去年はコロナ騒ぎでふれあい祭りの開催が危ぶまれていましたがどうにか開催できました。それ以後はほとんどの地域活動が姿を消してしまいました。

6戸7人の私の自治会でも常会、泥落とし、忘・新年会などすべて中止。集まったのは草取りと草刈りの共同作業。年末に飲み物と食べ物で各戸に配られました。寺も宮も行事は自粛。3密を避け、不要不急の行動を自粛し、ステイホームして、テレビで日本や世界のコロナ報道を見ていました。国によって対応の仕方が随分と違いがあることが分かりました。特に共産圏と民主主義圏との違いを認識させられました。

あらゆる自治会活動がなくなり、皆さんはどんな気持ちかなと思います。一つもいいことがない。と言われたことは、かみしめています。大和村は平成14～15年頃から区長制度から連合自治会制度に自治会再編されました。平成の大合併が進められる中、小集落では住民の声が届きにくくなること等から、自分たちの地域は自分たちで創る自助努力と、人と人とのふれあいや、お互いに助け合う互助、そして扶助のシステムづくりをもとに、豊かで住みよい地域づくりを掲げ、邑智町との合併時には50近くあった区が7つの連合自治会へと編成されました。あれから16～17年経ちます。比之宮は豊かで住みよい地域になっているでしょうか。地域活動の活発な地域ですが、これからどう立ち向いていくのでしょうか。コロナは私自身にどう生かせるのか試されているように思えます。

文芸広場

俳句



年女互ひ励ます賀状かな

大久保 朝子

自粛してひとすの過ごす去年今年

高橋 和子

目度度くも少し退屈三日かな

田部 禮子

コロナ禍に今年は一人初詣

渡邊 光廣

廃線といふ冬の雪の景続く

服部 康人

川柳



あれもしたいこれもしたいと何もせず

大畠 千代枝

育てた野菜食べる幸せ生きている

大久保 朝子

咳ばらいつかついすねば叱られる

波多野 祐康

生かされて泣いて笑ってまた泣いて

福井 益代

手づくりで私の大事なマイカップ

藤原 節子

何も無い親の背中を見て育ち

森口 時夫

こちら「ひめのみや楽級」です！



○お口の体操です。運動が終わった後は頭と体を使った体操やレクリエーションを行います。グーパー体操やトントンスリッリなど行います。その後は、脳トレーニングを行います。元気で長生きを目標に、各自が認知症や介護予防のために自助努力に励んでいます。

ひめのみや楽級

再開のお知らせ

2月7日(日)まで、緊急事態宣言が出され、それに併せてひめのみや楽級も休止していましたが、2月10日(水)から再開しました。引き続き延長されていますが解除された県もあることから開催をすることになりました。但し、飲食は感染リスクが高いことからお茶会は中止し、飲み物は各自で持参。密集、密接、密閉に参加者各自が注意し、再開することになりました。

2月10日(水)午前9時30分から、約1ヶ月振りに、35回目となるひめのみや楽級が行われました。久しぶりに顔を合わせ、楽しみにしていた利用者は、笑顔で交流されていました。これまでお菓子をつまみ、お茶を飲みながら気軽にふれあっていました。全員がマスクをして、お互いが少し距離をとるようにしています。少し寂しい気がします。いよいよウチンの接種が始まりました。コロナを正しく理解し、対処していくことが大切だと思います。1年後にはインフルエンザと同じぐらいの感覚になればいいと願っています。ひめのみや楽級で行う必須の運動はラジオ体操○片足立ち○スクワット○かかと落とし

★1寄付の御礼

故 浅原 詩良 様 のご家族
浅原 良一 様 (村之郷)

申告相談のお知らせとお願い

日時 令和3年3月4日(木)
午前9時～12時 宮内
午後1時～4時 比敷
令和3年3月5日(金)
午前9時～12時 村之郷

※コロナ対策として、車で来られた方は、順番が来るまで、車で待機をして頂きますよう、ご協力をお願いいたします。併せて、感染拡大予防のためマスクの着用もお願いいたします。

人権講演会の案内

演題 「高齢者の人権とそれを支える法律制度」
講師 司法書士・行政書士 香取 亜希 氏
日時 令和3年3月14日(日)
午前10時～11時30分
場所 比之宮公民館 研修室
*送迎の必要な方は、12日(金)までに比之宮公民館(382-3474)へお申込み下さい。

行事等案内板

○二二三健康教室
3月5日・19日(金)午前9時30分
○ひめのみや楽級(毎週水曜日)
2月24日は、本の貸出があります。
3月3日・10日・17日・24日・31日