

情報たに

第128号
令和3年5月20日

発行 会館
自治振興
谷公 民館

自然と遊ぼう！ 山菜採集+α

オリジナル
ビンゴで
楽しく学ぶ

4月25日(日)に年度初め恒例事業の「自然と遊ぼう！山菜採集+α」を実施しました。今年も、コロナウィルス感染対策として参加者の募集は町外への呼び掛けはせず、町内限定とし案内は谷地区と赤名小学校のみとしました。また例年は「山菜の天ぷら」などをその場で調理し揚げたてをバイキング形式で召し上がって頂いていましたが今回はパック詰めでお持ち帰りスタイルに変更しました。当日は子どもと保護者あわせて23名の参加があり例年より少人数での開催でしたが小中高生が半数以上を占め、昨年中止で出来なかった分をしつかり楽しんでいる様子でした。講師の荻野英明さんを先頭に少し距離を取



りながら、参加者に配られたオリジナルの「谷の植物ビンゴ」を片手に身近な植物やこの時期ならではの山野草について説明を受けながら約2時間かけてゆっくり歩きました。途中では、小



さな子どもたちが危ないところへ行かないように年上の中高生などが声をかけて手伝ってくれる頼もしい場面もあり和気あいあいのうちに終えることが出来ました。参加いただいた皆さんをはじめ、運営協議委員の皆さんや天ぷらを揚げてもらっ

た永田美代子さんありがとうございました！

昨年度は、コロナと大雨警報によつて2度の延期で四苦八苦でしたが、今年度はスムーズに5月14日(金)梅雨入り前にグラウンドゴルフ大会を開催することができました。参加者が少なくなることを予測していましたが、例年と変わらず33名の参加がありました。小学生の高学年と中学生は大人チームと一緒にプレーをし、子供は1チームで仲良く遊びながらグラウンドゴルフを楽しんでいました。そんな子ども達を横目に、大人チームでは開会式で発表した景品を目指して皆さん慎重かつ丁寧に、一打毎に一喜一憂しながら

グラウンドゴルフ大会



景品は
奥出雲和牛

楽しい時間を過ごしました。グラウンドゴルフの様な軽運動で谷地域の皆さんの健康増進の機会を提供する事で、一人一人が元気になり、地域がより元気になるように公民館や自治振興会では今年度も可能な限り事業を開催していきたいと思えます。町外へお出かけにくい今だからこそ、地域の行事やイベントにお気軽にご参加下さい。そして、より多くの地域活動に子ども達が楽しく参加したり、一緒に参加する大人が声を掛けることで地域愛を育みましよう。

大人の部優勝
中間有三さん
子どもの部優勝
門脇恋音くん

いきいきサロン

5月12日(水)谷公民館
 で、いきいきサロンが開催されました。今回は、保健福祉課より安田保健師と石橋栄養士を招き「食べて元気にフレイル予防」と題して、分かり易くお話をして頂きました。フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間の状態を指し、身体の働きのみならず心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態と言われています。11名の参加があり、講師さんのお話を熱心に聞かれました。まず、チェックシートで現在のご自身の状態の確認をし、「まだ大丈夫」と安心する声や、「ちょっと心配」だという声がありました。

フレイル予防には日々の生活習慣が結びついています。食事を見直し、軽い運動、外へ出かけて活動する事が予防の第一歩です。

同日は、集まる事でフレイル予防の一つを実行した事になります。この様に小さな

事の積み重ねが、ご自身の健康維持に繋がります。



こがもちゃん 自然体験活動(春) 草木染めでしおりづくり



5月1日(土)に育児サロンこがもちゃんの「草木染めでしおりづくり」が谷笑楽校で行われました。講師の荻野さんから、渡されたのは白い画用紙と色々な形のステンシル。「自由に草や花を集めて来て!」の合図と共に、体育館横の草むらに走り、思い思いに草花を集める子ども達。集めた草花をただ指で揉んで画用紙に擦り付けるだけで綺麗な緑や紫の模様で色づき、子ども達は大興奮でした。仕上げにラミネート加工して完成。

季節毎に計画されている体験活動を公民館もサポートして行きたいと思えます。



5月の一枚



「シロバナタンポポ」

山菜採集+αとグラウンドゴルフが皆さんのご協力のもと、無事に開催出来ました。今後もコロナの状況を見ながら公民館・自治振興の活動を進めていきたいと思えます。宜しくお願いします。

あとかぎ



谷地区行事予定



日時	内容	場所
6月6日(日) 7:00~	谷笑楽校周辺清掃活動	谷笑楽校
6月11日(金) 19:00~	運営協議委員分館長 合同会	谷公民館
6月12日(土) 10:00~	県道55号線サイクリング	県道55号線
6月20日(日) 10:00~	〇〇カフェ	谷笑楽校
6月21日(月)	赤名小3年生「谷探検」	谷地域

日々の暮らしの関心や困り事など、
 〇〇カフェで解決しませんか？