

# 情報たに

第143号  
令和4年8月19日

発行  
谷自治振興会  
谷公民館

## やさしいヨガ教室

谷自治振興会・くらし安心部の活動で「やさしいヨガ教室」一回目が、7月28日(金)に谷笑楽校の交流ホールで開催されました。講師には、インド中央政府認定ヨーガインストラクター渡部淳子さん(雲南市在住)を迎え、11名の方に参加いただきました。初めての人も多く最初はぎこちない動きでしたが、先生のやさしいサポートで次第

に慣れていきましました。それぞれ自分に合ったポーズで呼吸を整えりラックスできる時間を過ごすことが出来たようです。終了後に参加者から、「なんか身体が軽くなった。初めての人も多く最初はぎこちない動きでしたが、先生のやさしいサポートで次第



### 今後の予定

- 2回目 8月25日(木)
- 3回目 10月13日(木)
- 4回目 11月 7日(月)

※いずれも13:30~

### 大雨に備えて

町から土のう100個と土のう袋がコミセンに配備されました。せせらぎ号車庫に積んでありますのでご活用下さい。



### ふれあいラジオ体操

今年も夏休みに入って最初の土曜日の7月23日に谷笑楽校で、ふれあいラジオ体操を開催しました。早朝に小雨が降っていた為、昨年に比べて少し集まりが悪いく様でしたが体操を始めると雨も上がり30名の参加がありました。ラジオ体操が終わると小学生には体操カードに判を押し子ども達に参加賞の花火を配りました。



### やまめのつかみ取り大会

2年続けて中止を余儀なくされていた「やまめのつかみ取り大会」を7月24日(日)にふれあい養魚場で行いました。



当初の計画では、塩谷川で開催予定でしたが、地域の炭焼き、内臓を取り出す体験の指導などをお手伝いして頂きました。感染症対策で昼食は取らずやまめの塩焼きは持ち帰りに。会場は例年と違いましたが、内容についてはこれまで通りの活動ができ、子ども達や保護者も夏休みの良い思い出ができて良かったです。

谷地区の6家族19名と、赤名小学校6年生(PTA学年活動)10家族27名と担任の永井先生も参加されました。2回に分けて行い、初めに谷地区の親子、続いて6年生家族が20分の制限時間内逃げるやまめと格闘していました。公民館運営協議委員会には事業全般、谷青年協



# シャワークライミング



今年も飯南町観光協会に協力を頂き程原川でのシャワークライミング体験を計画しました。今年の7月は大雨などの影響もなく天候が良い日も続いていましたが、7月末頃から程原地内の災害復旧工事が始まり川の水が濁り活動が出来なくなっていました。しかし、工事がいつ終わるか分からない為、急遽、雲南市の八重滝に場所を変更し日程通り8月1日（月）に小学生5名と保護者1名で実施しました。ウェットスーツを着

て、準備運動をしつかり行い、八重滝の初級コースへ入り水深4mはある淵へ飛び込んだり、滝の裏側に入るなを存分に味わいました。飛び込みが苦手な子ども一度はチャレンジし、他にも、滝に打たれたり水流に身を任せたり、一歩成長することができました。

今年も飯南町観光協会に協力を頂き程原川でのシャワークライミング体験を計画しました。今年の7月は大雨などの影響もなく天候が良い日も続いていましたが、7月末頃から程原地内の災害復旧工事が始まり川の水が濁り活動が出来なくなっていました。しかし、工事がいつ終わるか分からない為、急遽、雲南市の八重滝に場所を変更し日程通り8月1日（月）に小学生5名と保護者1名で実施しました。ウェットスーツを着



## 3館共催 合同キャンプ



赤名小学校、来島小学校の児童を対象とした、赤名・来島・谷公民館3館共催で「レッツチャレンジアウトドア」を7月28日（木）に奥小

田の「県民の森」で開催しました。今年も感染症対策の為、宿泊は行わず日中の活動のみで実施しました。初めて会う子ども達にまずはゲーム式の自己紹介。あつという間に仲良くなりグループに分かれて森林セラピーコースを歩き、皆で協力しながら自然観察ネイチャーゲームをしました。次にお昼ご飯の力を班ごとに作り始めました。同じ材料で

も野菜の切り方や調理の手順が様々で夫々に特徴のある美味しいカレーが出来上がりました。気温が高くなり、熱中症対策として、まず体温を下げるために川遊びをした後、芝生エリアを使って水鉄砲大会を実施。攻守分かれてチーム戦で協力しながら親睦を深める事ができました。



## 今月の一枚



「キツネノカミソリ」

も野菜の切り方や調理の手順が様々で夫々に特徴のある美味しいカレーが出来上がりました。気温が高くなり、熱中症対策として、まず体温を下げるために川遊びをした後、芝生エリアを使って水鉄砲大会を実施。攻守分かれてチーム戦で協力しながら親睦を深める事ができました。

## 谷地区行事予定

日時	内容	場所
8月25日(木)13:30~	ヨガ教室②(くらし安心部)	谷 笑 楽 校
9月 2日(金)19:00~	谷地区 町政座談会	谷 笑 楽 校
9月25日(日)	谷めぐり	未 定

### あしがき

行動制限の無い夏、久しぶりに谷に戻られたご家族もあつたと思います。谷地区盆踊り大会も3年振りに規模を縮小して開催しました。地域の皆さんの良い交流の場になりましたね。