

11/10 健康教室



足の裏をゴリゴリ刺激
痛気持ちイワ〜



背中にボールを入れて！背伸び〜



やる気スイッチのつぼはここにありです！



背中や腰・太ももにボールを当てスリスリで血行アップ！



失禁予防体操ヨ！

11月10日（水）健康教室を開催し27名の参加がありました。

今回は、金城支所市民福祉課保健師による体組成測定とフィットネストレーナー齋藤芽依講師による健康講座「お家でも気軽にできる運動♪」を教わりました。

体組成測定の結果、軽い肥満であるとか筋肉量が少ないとか、現在の自分の体の状態を知って日頃の運動に生かせるようボールやポールを使って体を動かしました。

足の裏にある沢山の「つぼ」をポールで押したり、踏んだり、トントン叩いたり、ポールを両手で持って身体をスリスリして刺激を与えることにより血流が良くなるそうです。

これから益々寒くなりますが、少しずつ運動を続けましょうね。

10/28 美又健康づくりウォーキング in 入野



休憩させて頂きました



入野の滝



八ヶ峠地蔵大菩薩



井戸平左衛門の頌徳碑

10月28日(木) 17名の参加で入野地域をウォーキングしました。今年は美又地区以外の方の参加も含め、このコースを始めて歩いたという方が多くありました。距離は約4kmで好天に恵まれ、井戸平左衛門の頌徳碑や入野の滝、八ヶ峠地蔵大菩薩などを見ながら散策を楽しみました。途中さっちゃんふぁーむで休憩させていただき、権現山(標高417m)を眺めお抹茶をご馳走になるなど和気あいあいとしたウォーキングとなりました。

にこにこサロン



10月27日(水) にこにこサロンが開催されました。今月は、浜田市社会福祉協議会生活支援コーディネーターの吉川さんにクリニカルアート(臨床美術)を教わりました。

五感を刺激し、脳を活性化することが出来る芸術療法で、2人が交互に正方形の紙に線を5本ずつ記入し、その空間に色塗りをする作業に取り組みました。完成した作品はどれも力作ばかりで好評でした。

なお、にこにこサロンは12月～2月はお休みです。次回は来年3月23日(水)「楽しく歌をうたおう!」をテーマに社協の吉川さんが指導していただきます。

皆さん楽しみに参加してください。

美又^{びと}人紹介コーナー

美又在住者やU・Iターンされた方などを紹介

河上 竜彦 さん（越沢町内会）

河上様からのコメント

高校を卒業し関西に就職していましたが、奥さんと一緒にいるため雲城に帰ることにしました。息子が生まれ初節句前に父が亡くなり、20代はいろいろな事が手探り状態であつという間に過ぎ大変でしたが、妻と息子のお陰で乗り越えられる事ができたと思います。

そして、30代になり母が倒れ越沢に帰ることにしました。これもまた、色々大変で地域の皆さんや身近な方に大変お世話になり、あれから15年ぐらいたちましたが、すっかり地域になじみ楽しくやっています。今では息子の方は上京し、コロナの影響もあり2年会っていませんがどんな生活をしているやら…？

今現在は幼い頃からしてきた神楽で子分を引き連れ（冗談です！笑）、若手の皆に頼りながら地域貢献も含め各イベント等にも参加させていただき頑張っております。

また、消防団員として20年以上勤め、平成29年3月からは美又班の班長として、火災や災害時のため日々頑張っていますので、困ったときには声を掛けてください。

コロナ禍で今は自由も効かず皆さん不自由なこともあります、自分がしている活動の中で役に立てるよう頑張り、笑って過ごせる地域になればと思います



地区社協から愛菜弁当配布



今年もコロナ禍で地区サロンが開催できなかったため、11月14日（日）今年度80歳以上の方を対象に、美又地区社協から美又温泉旅館組合で作られた愛菜弁当が届けられました。

受け取られた方は、「皆さんに会えない日が続きますね。元気な姿で早く皆さんに会いたいです。」と話しておられました。

寒い冬が駆け足で近づいてきますが、これからもお身体を大切にされ元気にお過ごしください。

「民具継承館へのお客様」

10月26日（火）波佐まちづくりセンターの「ときわカフェ」事業で14名の方がみまた民具継承館を訪問してくださいました。

押切を動かしながら「あつた。あつた。この前まで使いよつたなあ」、展示を見ながら「懐かしいなあ」と感慨深い様子。昔使われていた農具や民具・生活用品に触れ、在りし日の思い出話に花が咲きました。

むしろを編んでいる様子



参加者募集のお知らせ

① ふるさと学習会のご案内

テーマ：『「おいお茶」の伊藤園と扇原茶園♪

金城でのお茶生産♪』

日時：12月15日（水） 午前9：30～11：00

場所：美又まちづくりセンター ☎ 42-1704

講師：株式会社 扇原茶園

会長 佐々木 玲慈 氏

扇原茶園は浜田市田橋町でお茶を生産されており、現在は伊藤園のお茶にも使用されています。また、「農の理解者を育む・生きる力を育む」をテーマにお茶摘み、お茶ピザづくりなどの体験メニューも取り入れ、積極的に交流事業に取り組んでおられます。

そして、現在は金城の新開団地でも島根あさひ社会復帰促進センターの刑務作業と連携しお茶を生産しておられます。こうした取り組みの経緯や、活動の状況などをお話しいたします。

お誘いあわせて、ぜひご参加ください。

詳しくは、別紙チラシをご覧ください。

② 干し大根&缶バッチづくり

日時：12月11日（土） 午前9：30～12：00

場所：美又まちづくりセンター

※ 参加いただけます方は、12月3日（金）までに、美又まちづくりセンターへご連絡ください。

詳しくは、別紙チラシをご覧ください。

③ 楽々フリーマーケット



日時：12月11日（土） 午前10：00～13：00

場所：夢はち工房（旧美又保育園）

詳しくは、別紙チラシをご覧ください。

④ しめ縄づくり



日時：12月19日（日） 午前9：30～12：00

場所：美又まちづくりセンター

※ 参加いただけます方は、12月10日（金）までに、美又まちづくりセンターへご連絡ください。

詳しくは、別紙チラシをご覧ください。

今月の俳句

越田 武雄

文化の日贈られし書を机上にす
過疎の地でふいご祭れる鍛冶屋かな

横田 雪生

急直下巻き葉に飛び入る切時雨
バス降りて駆寄る童冬紅葉

第1回浜田市長杯親善ペタンク大会

11月6日（土）浜田市長杯親善ペタンク大会が開催され、美又寿会からは3チームが出場。初戦のリーグ戦の結果を基に4つのグループに別れトーナメント方式で戦いました。

その結果第3位・4位グループはそれぞれ2位に入賞し、2位グループも3位に入賞するなど「出場全チームの入賞は素晴らしい」と大会関係者から賞賛されました。

これは何でしょう？



大元町内で見つけました。木の高い所に大きな実がぶら下がっていました。これは何だと思いますか……？