



あさひ 公民館だより

第258号

《班回覧》

【発行】朝日公民館(改善センター)

【館長】赤尾好一郎

【主事】神山 淳



滔々(とうとう)と湧き出る御前岳湧水

津江に行こうシリーズ2 前津江に行こう ～あさひチャレンジ倶楽部～

小学生対象事業「あさひチャレンジ倶楽部」の第4講を、9月23日(木)に行いました。先月から行っている三津江にスポットをあてた3回シリーズの2回目、前津江町です。今回は環境学習を兼ねて、御前岳麓のシオジ原生林と湧水を見に行きました。

まず、朝日公民館に集合した後、事前に用意したご飯と具で、昼食のおにぎりを握りました。食べきる量を考えながら、ラップを使って握りました。いろんな形のおにぎりがありました。

御前岳に登る前に、前津江公民館で、事前学習をしました。前前津江公民館長の長谷部修さんと、前津江公民館の塩川康祐主事から、前津江町全体の説明をしていただき、御前岳が特集された番組を視聴しました。

その後、御前岳登山口から目的地の御前岳湧水まで、途中途中で、長谷部さんから説明を受けながら、手つかずの自然の中を30分程登りました。

湧水場に到着すると、早速手ですくって水の冷たさを感じたりしていました。また、その場で、自分で握ったおにぎりを食べました。雄大な自然の中で食べるおにぎりは格別だったようです。

初めて山登りをした子がほとんどで、石がゴロゴロした登山道を歩くのがきつかったようですが、水の綺麗さや冷たさに驚き、手つかずの大自然の中がとても気持ち良かったという感想が多く、いい体験ができたのではないかと思います。



おにぎりを自分で作りました



ビデオで御前岳について学びました



登山途中で長谷部さんから説明を受けています



水の冷たさを肌で感じています



シオジの巨木の前で



ダムを作って遊び中



湧水場にて



帰りに大山ダムの下の進撃の巨人の銅像を見に行きました

歌声 フォークダンス ～あさひレディースセミナー～

成人女性対象事業の「あさひレディースセミナー」。8月31日(月)に第1講を行いました。

講師はお馴染みの穴井純成さんを迎えて、歌とフォークダンスです。

歌は童謡と歌謡曲を唄いました。最後はフォークダンスで軽く体を動かしました。コロナ渦でなかなか家にいることが多い時期ですが、声を出したり、体を動かしたりして、少しストレスの発散になったようでした。



小声で歌いました



少人数でしたがフォークダンス

足について学びました ～あさひレディースセミナー～

9月27日(月)に第2講を行いました。今回は足育講座ということで、足もとからの健康について学びました。講師は原律子さんです。原さんは銭淵町で「足もと屋」を開業しており、フットケアをはじめ、足に合ったソックス、靴のアドバイス等も行っています。

講座では、なぜ足が重要なのかについて、原さんの経験をもとに話がありました。

普段は足について深く考えることはありませんが、足の健康がどんなに重要なのか、知ることができました。

講師の原律子さん



足の指で新聞紙を折りたたんでいます



中華料理をつくってみよう ～男の料理塾～

成人男性対象の料理教室「男の料理塾」の第2講を、9月22日(水)に行いました。今回のメニューは中華料理の定番、麻婆豆腐と餃子です。

麻婆豆腐は、豆腐を一度茹でる、豚挽き肉は透明な脂汁が出るまで炒めるといった要点が先生から説明され、分担しながら作っていました。

餃子は、中の餡を作った後、皮で餡を包むコツについて先生から説明があり、早速みんなで包んでいきました。皆さん初めて餃子を包むということでしたので、はじめはぎこちない手つきで、餡が皮からはみ出したりしていましたが、最後は上手にできていました。

今回も、味見程度の試食となりましたが、両方ともに味わい深く、美味しかったです。

脂汁の透明度を確認中



餃子の包み方を習い中



運動会へ向けて ～あさひトラック&フィールド～

朝日小小学年対象の陸上教室「あさひトラック&フィールド」。2学期に入って再開する予定でしたが、コロナウィルス感染防止対策の為、小学校のグラウンドが使えなくなり、9月16日(木)にやっと再開できました。運動会へ向けて、フォームを固めること、スタートの練習を重点的に行いました。もう少し集中的に練習したいところでしたが、またもや9月28日からグラウンドが使用できなくなり、運動会前の直前練習ができなくなってしまいました。子ども達には、練習時に教えられたことを思い出して、運動会の短距離走ではベストが尽くせるよう頑張してほしいです。



フォームを今一度確認



スタートの足の幅の確認



一番盛り上がるのはリレーです



鉄棒を使って足を鍛えています

今後の主な行事予定

月	行 事	日にち	時 間
10月	ステップ&スロージョギング教室	12日(火)	13時30分～
	あさひトラック&フィールド 日田市陸上競技記録会	17日(日)	10時00分～
	あさひレディースセミナー第3講	20日(水)	19時00分～
	朝日小オープンスクール 家庭教育講演会	24日(日)	未定
	ステップ&スロージョギング教室	26日(火)	13時30分～
	あさひチャレンジ倶楽部	31日(日)	8時30分～
	あさひトラック&フィールド	毎週 月・木	17時00分～