

6月22日 成人セミナー お家で出来る簡単体操



成人セミナー 健康運動教室
動いた！ 考えた！ 笑った！ 笑った！

広報 小野

第204号
編集・発行
小野公民館
29-2412
館長
坂本 幸枝
主事
鯉川麻衣子

小野振興センター
29-2201

人口・世帯数
()は前月比

711人(-4)
291世帯(+1)

R3.5.31 現在

6月22日(火)の午後、令和3年度の第1講となる成人セミナーを行いました。わかみやコミュニティケアセンターから介護福祉士の金子さんと理学療法士の道田さんをお招きして「お家で出来る簡単体操」と題して腰痛や転倒予防の講話と体操を教えてくださいました。

講師には「どうして痛みが起るのか」「予防するためにどうしたら良いのか」を、分かりやすく教えていただき、その後の頭(脳トレ)と身体(運動)と一緒に動かす「二重体操」では、考えているように身体が動かず大混乱！そして、お互いに大笑い！とっても楽しい時間となりました。



わかみやコミュニティケアセンターより
道田さん(左)と金子さん(右)

【当日 チャレンジした二重運動体操 一例】

◎右手でハナをつまんだら、左手でミミをつまむ。リズムよく手を入れ替える。出来るようになったら「ヒザを打つ」を間に入れる

◎右手をパーで胸に当て、左手をグーで伸ばす。次は右手をグーで伸ばして、左手をパーで胸に当てる。リズムよく交互に。慣れてきたら、伸ばす手の方をパーに、胸をグーに。

知らないうちに、拡めちゃうから。



資料:厚生労働省 HP より

成人セミナー 講話

講師:花宮 廣務さん
「地球温暖化と異常気象」(参加者募集！！ 先着20名程度)

気象予報士、防災アドバイザー、環境教育アドバイザーと幅広い分野のスペシャリスト花宮廣務さんを講師にお招きし講演会を行います！身近な自然 田んぼや力エール、更には朝ドラから等々、身の回りの話題からの防災・命を守る、分かりやすくタメになるお話を聞いてみませんか。

お申込み、お待ちしております！



成人セミナー
花宮廣務さん 講話
7/22(木)
13:30~15:00

◎お申込みは

公民館 29-2412 まで

◎ご来館時はマスク必着でお願いします

【お知らせ】ひた生活支援相談センターより 7月8日 巡回相談会のご案内

ひた生活支援相談センターでは、様々な理由で生活にお困りの方や、病気などで不安を抱えている方、また、就労などで困っている方の相談会を開催します。

相談は無料で予約は不要です。

期 日:令和3年7月8日(木曜日)

場 所:小野公民館

時 間:午前9時30分~午前11時:30分

【お問合せ先】ひた生活支援相談センター

相談員 江藤 TEL:0973-22-5299

小野公民館 7月スケジュール

22日 成人セミナー(講話)
24日 チャレンジ教室
26日・27日・29日・30日
小野わくわく教室

※わくわく教室の児童募集については学校を通じて案内を配布予定です

※小野地区社協主催の「すずめの学校」は9月まで休会です

地域おこし協力隊コラム② 《Hekuso あんちゃん》

皆様、その後いかがお過ごしでしょう。小野地区地域おこし協力隊の安策宣子(あんちゃん)です。今回は、このタイトルにした理由をもう少しお話しておきたいと思います。というのも、本当にこのタイトルでいいのかと公民館・振興センターの方全員に止められたという経緯もあり…。前回、タイトルの由来は小野地区地域誌『くそがわ尻糞蔓』からとお伝えしました。その創刊号では、地域誌を一つの自己表現の場と捉えていたようで、まずは表現してみよう、という想いが感じられました。その想いに惹かれ、私が小野地区で季節折々に感じるつづやきを表現してみようと思い、このタイトルにしました。道端で、「へくそあんちゃ〜ん」と呼ばれる時が来たら、皆様の記憶に少しでも残っているという証拠。私の姿形をまだご存じない方も多いかと思いますが、地域を知るべくウロウロしておりますので、お会いした時は、しばしおしゃべりにお付き合いいただけると嬉しいです。

【令和3年度 小野川自然プール利用中止のお知らせ】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

お問い合わせは日田市役所観光課 観光企画係 22-8210 まで

❀ハナウエタイ活動報告❀ ご協力ありがとうございました！



公民館敷地内他、婦人会花壇が残っていた場所の花壇も一緒に新しく整備しました。マリーゴールドや日々草がキレイです。



石松町の諫山さんご夫妻にたくさん頂いたマリーゴールドの花苗は、小野小学校と小野保育園にも、おすそ分けしました。6月7日に小野保育園正門前の花壇と、6月9日に小野小学校のグラウンド内花壇にそれぞれ園児と児童が植えました。もちろん、小野公民館にもたくさん植えています！ 11月くらいまで長く花が楽しめて、夏の暑さにも強い丈夫な花なので、花の咲くこれからが楽しみです。何色のマリーゴールドが咲くのかなあ…？？ 子どものみなさんは、何色のマリーゴールドが咲いたか、大人のの人に教えてあげて下さいね！

【イラスト著作権 かくげい】

先月号で告知した「ハナウエタイ活動」平成21年に当時の小野地区婦人会が中心となつて整備した酒樽花壇が経年劣化で朽ちてしまつていたため、新たに花壇整備を行ったものです。急な告知だったにも関わらず、多くの方に協力いただき、花植えが出来ました。

当日の花植えにご参加いただいた皆様をはじめ、酒樽をご提供いただいた井上酒造様、花苗をご提供いただいた石松町の諫山さんご夫妻、前日までの準備や土の提供と片付け等には財津さん、野田さん、松永さん、伊藤さん…本当に多くの方に協力頂きました。ありがとうございました。

【お知らせ】大雨に備えて、ご利用ください



梅雨末期の大雨に警戒が必要な時期になりました。梅雨期等の雨に備えるために、個人で「土のう」が必要な場合は、小野公民館裏(体育倉庫横)に置いてある真砂土(まさど)をご利用ください。

お問合せ・ご相談は、
◎小野振興センター
29-2201 まで



【イラスト著作権 かくげい】

小野チャレンジ教室 開講！ 謎解きと作品作りにチャレンジ！



小野公民館の館内・館外に合わせて10個の問題を準備。公民館避難経路図に示された場所を探して、非常口などの確認もしながら、謎解きにチャレンジしました。



未来を担うたくましい小野っ子の育成を目的に開催する小野チャレンジ教室。6月19日(土)に今年度 第1回目を開催しました。小学3年生からの希望申込者16名で活動していきます。個人のめあてを中心にルール作りの話し合いをした後は、謎解きチャレンジと、小野川から拾ってきた石を使ってストーリーアートを作りました。「家でも作りたいです」との感想もあり、楽しく過ごせました。

【地域のニュース】

殿町 憩いの家で「ハウ酸団子」づくり

6月11日に「殿町シルバー輝きの会」の「ハウ酸団子作り活動」があると聞いて、取材に行つて来ました！ 現在のコロナ禍で、なかなか活動が出来ない中で会員さんからの「はよダンゴ作らんと、ムシがでるばい！」の言葉に背中を押され開催されました。

手際よく分担して作業を行い、1人当たりペットボトルキャップ40個分を18人分作りました。

広報小野では地域ニュースも取り上げていきたいと考えています。全てのイベントに参加することは出来ませんが、可能な限り取材に行きたいので、情報をお寄せください。



ハウ酸の殺菌作用により、ゴキブリが食べると神経がマヒし、脱水症状を起こして死に至ります。小さなお子さんがいるご家庭は、お子さんが口にしないよう要注意です。