

小野チャレンジ教室

けん玉のワザにチャレンジ！



7月24日(土)に開催した第2回目のチャレンジ教室は、講師に川述さんをお迎えして「けん玉チャレンジ」を行いました。

たかが、けん玉？ いえいえ。されど、けん玉！なのです。ひざを曲げ、ぐつと沈めた後、身体全体を使って伸ばす勢いでけん玉を動かします。体幹と集中力が必要なのです。

初めに、ペットボトルキャップと磁石を使って「カチャットけん玉」を作りました。ひざを使ってしっかりと真上に上げることができれば、あとは磁石の力で「カチャット」くつつきます。まずこれで練習しました。

その後「けん玉の持ち方」から教えて頂き、ワザのお手本を見てから練習しました。競技用の公認けん玉ではなかったのですが、初心者には難しかったと思いますが、「大皿」「中皿」「とめけん」や、「もしもしかめよ」「かめさんよ」のリズムで大皿と中皿交互に乗せ換えるワザ「もしかめ」等に果敢にチャレンジしていました。時間が足りなくなつて、検定まで出来ず残念でしたが、毎年小学校の「昔遊び」で地域の大人に教えて頂いている成果もあり、なかなか上手でした。子どもたちからは「あきらめずにやっていたら大皿に乗ったのでうれしかった」「家でも練習したい」等の感想がありました。



知らないうちに、拡めちゃうから。



資料：厚生労働省 HP より

広報
小野第205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707人(-4)
291世帯(0)

R3.6.30 現在



【イラスト著作権 かくげい】



【参加者募集中】オンライン人権学習会

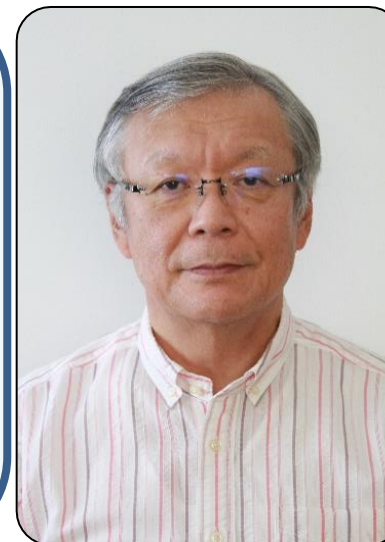
演題： 部落史研究と部落史学習をどうつなぐのか

オンライン人権学習会
講師 一法師英昭さん8/4(水)
14:00~15:30

◎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



大分県内高校の日本史の教鞭をとる傍ら、長年、県内部落史について研究を重ねてこられた一法師さんの講演を、今回は中継でつなぎ、映像での講演会会場として小野公民館で行います。

どなたでもご参加いただけますので、ぜひご来場ください。

【お知らせ】ひた生活支援相談センターより
9月9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9月9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
8月スケジュール

3日(火) チャレンジ教室
4日(水) オンライン人権講演会
16日・17日・19日・20日
小野わくわく教室(後期)

※小野地区社協主催の
「すずめの学校」は9月まで休会です

※新型コロナウイルス感染状況によっては、予定が急きょ変更になる場合があります

地域おこし協力隊コラム② 《Hekuso あんちゃん》

皆様、この暑い中いかがお過ごしでしょう。日田は暑い暑いと聞いていましたが、やはりどうやっても暑いですね。あまり暑い暑いと言っていると、余計に暑さを感じる気もしますが、暑い暑いと言わずにもおられず、あいさつ代わりに暑い暑いと言ってしまう。

ですが、特にここ小野地区では、朝夜、涼しく過ごしやすきことにびっくりしています。こんなに寒暖差があるとは思いませんでした。日田梨が甘くておいしい理由がよく分かりました。梨も人間と同じように昼も夜も呼吸しているとのこと。夜の気温が低いとゆっくり眠ることができ、エネルギーの消費が抑えられるそうです。それで日中に光合成で蓄えた有機成分を果実の成長にまわせるようになるので、甘み、香りの強い梨に育つとか。

暑い暑いと言っているのは、甘い甘い梨が育つ呪文だと思って、まだまだ続く暑い暑い夏を過ごしたいと思います。皆様、熱中症にはくれぐれもお気を付けください。

小野地区協力隊 あんどう のぶこ
安東 宣子

成人セミナー 防災講話【満員御礼】 ご聴講、ありがとうございました

7月22日、花宮さんをお招きして防災講話を開催しました。



「情報を待つのではなく、取りに行かないといけない」⇒「気象庁 キキクル」の「危険度分布情報」を紹介してもらいました

連日の熱中症警戒アラート！ 熱中症に気を付けましょう！！

夏真っ盛りの暑さが続いています。みなさんお身体ご自愛ください。熱中症予防とコロナ感染防止にも気を付けなければいけません。「屋外で、人との距離が 2m以上保てるときはマスクを外して涼んでください。以下は厚生労働省発行のチラシです。健康に、日田の夏を乗り切りましょう！！

熱中症予防 × コロナ感染防止で
「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や13密(密着、密接、密閉)を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意！マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづかくなります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

屋外で 人と2m以上 (十分な距離) 離れている時

十分な距離

2m以上

2m以上

（マスク着用時は）

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は 特に注意しましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！

暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子
・少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動
・涼しい室内に入れば、外でも日陰へ

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり 1.2L(12杯)を目安に
1時間ごとに 入浴前後や起床後、コップ1杯 必ず水分補給を
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう
(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
・窓とドアなど2か所を開ける
・扇風機や換気扇を併用する
・換気後は、エアコンの温度を、こまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を！
運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の 約8割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は 半数以上が自宅発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

【地域のニュース】 小野地区社協 高齢者へのお花のプレゼント



7月初旬、小野地区社会福祉協議会から高齢者世帯の方にお花のプレゼントがありました。

大分県の新型コロナウイルス感染状況がなかなか改善されず例年7月に行われている「ふれあい会食交流会」が中止となったため、「花を眺めて、少しでも和んでいただく」と行われたものです。

様々な色の「リーガースベゴニア」が、社協の皆さんの手分けで、配達されていました。「お家が明るくなったようで、嬉しい」と喜んでおられました。



6月末に、源栄町自治会の花植え作業が行われました。町内5か所の花壇に花が植えられていきました。

5〜6種類の花を植えますが、鹿がやって来て食べてしまうので、花壇にはアミがかぶせられます。「鹿が食べない花」を調べてみましたが、個体差や環境にもよるようで「絶対食べない花」というのが分かりませんでした。

大きく育って、地域の方々の目を楽しませてほしいと思います。

鹿に食べられませんが！

源栄町 花植え作業



玄関のツバメは元気に育ち、無事に巣立っていきました！



まだ、羽がふわふわしている、小さな小さな幼鳥でした。

ある日、正面玄関引き戸の向こう側に、ツバメのヒナが巣から落ちていました。建物内から見ていると、親鳥もヒナの近くまで来て鳴きますがどうにもなりません。「このままでは、野良猫やカラスに狙われてしまうかも」と心配になり、巣に戻してあげることにしました。

高倉センター長がヒナを新聞に載せて、そおと巣に戻しました。狭い巣の中に5〜6匹のヒナがいたので、うっかり落ちてしまったようです。ケガもなく、7月初めには、みんな元気に巣立っていきました。