

ふれあい 生きあい ささえあい



○「健康いきいき講座」へのお誘い○

●いつまでもハツラツ元気で自分らしく（共催：中第二あんしん長寿相談所）——いつまでも健康で自分らしく暮らしたいとは、誰もが望んでいることです。歳をとるにつれて体力の衰えを感じたり、最近足腰が弱くなってきたなどと思われた方、このコロナ禍にあってはなおさら日頃どういふことに心がけたらよいのかなど…いっしょに考えて「いきいき」をめざしましょう。

11月の《さわやかクラブ》（17日10時から、食事も一緒に）で、保健師と理学療法士さんに来てもらって、介護予防のお話とフレイル（心と体の活力低下）予防の体操（椅子に座って行なう体操ですから無理なくできます）を和やかに楽しく行ないます。食事のあとは、プロによるヴァイオリン演奏にうっとりのお時間を。（申込み不要、参加無料）

○大人と子どもの遊びば学びば《土曜びばカフェ》のご案内○

●本年度第3回の《土曜びばカフェ》（第1回は田植え、第2回は稲刈り）は、「英語でクッキング」です（いわゆる「子ども食堂」も兼ねるこの行事ですが、天津市社会福祉協議会から「寺子屋プロジェクト」としての補助金を受けます）。

内容 英語学習のアクティビティ→あなただけの「おにぎらず」づくり→ごはんとおかずをいろいろと自分流に組み合わせサンド風にいただきます→後片付け→探求学習や宿題

日時 2021年11月20日（土）10時30分～14時

会場 コミュニティセンター（市民センター）調理室と隣の会議室

指導 足立英子さん（3丁目）+アメリカ人アシスタント+補助ボランティア

定員 小学生・中学生・高校生9人です（コロナ対応のため調理台1台につき3人まで。大人は参加自由ですが、補助員として）。

持ち物 エプロン、三角巾、マイはし、マスク、筆記用具等（ない方にはお貸しします）

申込み 申込者のお名前、年齢（大人は不要）、住所、電話番号（ひとことコメントなどもあれば）等をコミセン事務室まで。参加無料。

○頼り上手頼られ上手の会《ホントの自立》○

●こんな会作ってみたいくないですか？ 山中比叡平という地域は「ほどのよい小ささ」、誰もがすぐにでも友達になれる距離感のまちです。「頼っていい？」「どうぞどうぞ頼ってもらっていいよ」という人たちの仲間ができればいいなと思います。ということで、会員登録を受け付けます。こんなことお願いしたいんだけどという方、私にできることなら何だってやってあげるよ、という方からのご連絡をお待ちしてます。高齢者や子どもたちを巻き込んだ活動などにもご参加ください。どちらかと言えばスタッフの遊びばでもあります。（山中比叡平学区社会福祉協議会 529-0149）

○今年も「赤い羽根」が秋風に舞うころに○

●11月2日は街頭募金の日——10時半から12時までイオンの前に立ちます。お買い物時間も作ります。よろしかったら、市民センター10時出発で車に乗らせて一緒に行きましょう。

●一口千円の大口募金もお願いしています——私たちの学区は寄付額の少なさでは他の35学区に圧倒的な差をつけています。そこで当学区社協ではもらう助成金に見合う数字ぐらいは出せるよう、大口募金に力を入れています。お金や赤い羽根ミニバザー用の雑貨等ご提供いただける方はご連絡ください。いただきにあがります。（529-0149楠本）

○今コロナ禍のただなかにあつて○

●あらためて つながることの大切さを——学区社協ではコロナ禍にあつても参加者の強い希望により、高齢者の二つのサロン《ふれあいサロン》《さわやかクラブ》（第3、第4水曜日、食事付き）と子育て支援の《にこにこキッズ》（第2水曜）をおこなっていますが、引きこもりや自殺者の急激な増加などを思うと、あらためて日常の中での人と人とのつながりの大切さを考えさせられます。「ここであなたはなにかと出会う、だれかと出会う、そして、新しい自分と出会う!」というわくわくにご参加ください。

——コロナを超えて 来年こそは再びもちつき大会を——

○土曜びばカフェ《稲刈りの祭り》に32人が参加○

2021/10/23

水路の整備から6月の田植え そして10月の稲刈りへ。声高な呼びかけはできなかったけれどそれでも32人が参加。この後も脱穀その他の作業が残っているが何とか来年は餅つき大会が再開できますよう。



5.60キロもある溝蓋をあげて今年もドロ掻き



大雨で傷んだ取水の川を補修する。



植えたもち米の苗。ブランド名は「山中もちびかり」



トラクターで田を起し、水を入れる。



収穫は30キロほどで、お餅が10臼つけるか。



6月、泥んこ遊び風田植えの始まり始まり



案山子さんも3人来てくれたぞ！



今どきハサ掛け天日干しなどめったに見られない。