羽尾山

阿須那公民館だより

7月

Ｒ４．７．１５発行
阿須那公民館
TEL:0855-88-0001
FAX:0855-88-0002
IP:050-5207-6000

阿須那公民館活動推進協議会総会

6月14日(火)に令和4年度活動推進協議会総会を開催しました。当日は7名の委員さんの出席の中、令和3年度事業報告と決算報告、令和4年度活動計画と予算について審議・承認していただきました。

その中で、今年度は軍原キャンプ場の活用についても「あすな地区応援隊」と協働し積極的に活用していくこととなりました。今年度も地域の皆様の学びにつながる事業を展開していきたいと思いますので、引き続きご理解とご協力の程、よろしくお願いします。

戸河内体操教室
心も体もヨガですっきり！

6月28日(火)、移動図書の日にあわせ、戸河内体操教室でヨガを開催しました。講師にはテラヨガのリエさんに来てもらいました。

最初に「みなさんにとって大切な人は誰ですか?」という質問から始まりました。「それは、家族であったり自分の子供であったりするかもしれませんが、一番大切なのは自分です。自分自身を大切に思ってないと周りの家族も大切にしてあげれない。自分を大切に、自分の体を大切にしてほしいです。また呼吸は、笑顔でないとスムーズに入ってこない。しかめっ面や悲しい時は呼吸苦しくないですか?笑顔は全てを元気にする力を持っています。」と話されました。

参加された皆さんもはじめは、緊張されていたように感じましたが終わるころには、心もすっきりされ体の痛みもなくなったと表情も明るくすがすがしく変わっていたことにびっくりしました。ヨガをしている時間、自分の体と向き合い、これからも自分の体をいたわってほしいです。

公民館でリフレッシュ♪
阿須那で初開催!!
バランスボール教室

7月4日(月)、体カメンテナンス協会・バランスボールインストラクターの柄本麻紀さんを講師にお招きして、バランスボール教室を開催しました。

運動の前に、胸式呼吸をしました。仕事をする前、運動する前など「これから何かするぞ!」と気合いを入れる時、胸式呼吸をするといいそうです。

バランスボールの利点は、ながら運動ができることです。バランスボールに座るだけで全身の筋肉を自然と使い血行を良くし血の巡りを良くしてくれます。肩こりや腰痛に悩む方にはもってこいのもののようです。

参加された方からは、よかったのでまた乗りたい、体が楽になったので家でも早速バランスボールを膨らませて乗ろうと思うなどの感想がありました。

ジメジメした季節ですが、運動をして気持ちも心もリラックスできました。

令和4年7月15日

◆◇あすな地区応援隊です◇◆

こんにちは！「あすな地区応援隊」です。

応援隊は、令和４年度から本格的に活動をスタートしました。まだ誕生2年ということで少しずつ歩んでおりますが、活動の様子をお知らせしますので、これからもよろしくお願いします。

5月には「ほこてん じのひ」を開催して、6月号に掲載しましたが、6月から7月にかけては「軍原キャンプ場」の再開に向けて環境整備や体制準備を進めました。また軍原キャンプ場は「あすな地区応援隊」が町から施設の指定管理を受けたので、7月からは運営体制を整え、キャンプ場をオープンしています。

▲暑い中での草刈作業の様子

よりんさい家・寄り合い処
七夕かざりました☆彡

7月7日の七夕の日を迎えるため、それぞれのサロンで飾りをつくりました。短冊には「願いごと」を書きましたが、皆さんの願い事は、織姫と彦星がちゃんと読んでくれたことでしょうね。飾りは阿須那自治会の方に賀茂神社へ持っていき、「虫送り」に使ってもらうようお願いしました。

7月9日(土)は、阿須那自治会活動の「虫送り」がありました。各集落で作った「七夕飾り」を賀茂神社に持ち寄り、礼拝。「害虫」を追い払うための「虫送りの歌」を道行きで歌いながらキャンプ場まで行きました。これで今年もカメムシやウンカが減ればいいなと願いました。

「虫送り」の唄
一、何の虫おくろうか、稲の虫おくるよ
二、どこまで送ろうか、境まで送るよ

現在パンフレットの準備を進めています。

■詳しくはあすな地区応援隊
（℡88―0113）までお問い合わせください。

【7月号の答え】
（日本の郷土料理クイズ）

①
きりたんぽ
さぬきうどん
おきなわそば
いしかりなべ
だんごじる

答え［ かきごおり ］

②
てこねすし
おっきりこみ
かつおのたたき
ふなずし
おやき

答え［ なつやすみ ］

【7月号の答え】
（夏の雑学＆豆知識クイズ）※答えについては諸説あります。

① B.太さが違う
② B.水に浮くか・沈むかで判断する（トマトのおしりに黄色いスジが入っているのも美味しいそうです。）
③ D.カラスウリ
④ B.ご先祖様が牛にのってゆっくりあの世に帰れますように
⑤ A.魔除(まよ)けのため

R4.6.30現在	世帯数（戸）	男 性	女 性	合 計
阿須那地域	307	288	329	617
口羽地域	332	309	348	657
羽須美地域	639	597	677	1,274
邑南町	4,759	4,798	5,269	10,067

脳トレチャレンジ！

問題1　日本の郷土料理クイズ

日本の郷土料理を考えて○に文字を入れ完成させてください。並びかえると夏に関係する単語になります。

①
- き○たんぽ
- さぬ○うどん
- ○きなわそば
- いし○りなべ
- だん○じる

②
- てこね○し
- おっきりこ○
- か○おのたたき
- ふ○ずし
- お○き

おすすめ図書コーナー

「豆の上で眠る」
湊かなえ　新潮社

湊かなえさんの作品は、人々の心情が繊細に描かれていて物語も二転三転して、いつもすぐ読んでしまいます。
今回も誘拐事件や犯人捜しだけの話ではなく、その裏に隠された真実や結末に引き込まれてしまいます。タイトルの「豆の上に眠る」も、姉妹が好きなアンデルセン童話の「えんどうまめの上にねたおひめさま」からきており、この話の鍵になります。表紙のイラストですらあらすじがわかれば、いろいろな物に見えてくるのは私だけでしょうか？結末を知らずに読むのと結末を知らないで読むのとでは、また2倍の楽しさがあります。ぜひ、2度読んでみてください。

問題2　恒例！脳トレクイズ♪

毎日暑い日が続いていますが、暑さを吹っ飛ばす脳トレ＆雑学クイズを考えました。

①夏によく食べる麺類と言えば、そうめんがあります。似たもので冷や麦がありますが、そうめんと冷や麦の違いは何でしょうか？

A. 色が違う　B. 太さが違う
C. 作っている材料が違う　D. 違いはない

②夏の野菜と言えばトマトですが、どうすると美味しいトマトかわかりますか？

A. ヘタの色を見て判断する
B. 水に浮くか・沈むか判断する
C. 持ってみて重いか軽いか判断する
D. 大きさで判断する

③夏の夜だけ開花する花はどれでしょうか？

A. つつじ　B. アサガオ　C. ひまわり　D. カラスウリ

④お盆になると飾る「キュウリの馬」は「ご先祖様が早く現世へかえってこれるように」という意味ですが、では「ナスの牛」はどんな意味があるのでしょうか？

A. ご先祖様が牛と一緒にあの世に帰れますように
B. ご先祖様が牛にのってゆっくりあの世に帰れますように
C. ご先祖様が美味しく牛を召し上がれますよう
D. ご先祖様があの世で食べものに困らないように

⑤夏に風鈴をつるすのはなぜでしょうか？

A. 魔除（まよ）けのため　B. 風鈴の影を楽しむため
C. チリーンという音で、虫よけのため
D. チリーンという音が風情があるため

かしわもち作りで伝統をつなぐ

6月16日(木)に移動図書で雪田サロンにおじゃましました。ちょうどこの日はかしわもちを作るということで一緒に参加させてもらいました。そこで・・・そもそもかしわもちと呼んだり、まきだんごと呼んだりしますがどのように違うのか気になり調べてみました。

かしわもちは江戸時代に日本で生まれたと書いてありました。地域によって様々で一般的には柏の葉でくるむので"かしわもち"とよばれたようです。柏は、わかい芽がでてから古い葉が落ちるので、跡継ぎが絶えずに続くとされ、縁起が良いと言われてきました。しかし、西日本では柏の木は少なく、サルトリイバラの葉でくるんで作ることが多いようですが、かしわもちと呼んでいるようです。

一方、まきだんごについて書かれた本は全くありませんでした。そこで地域の方に聞いてみると、昔よく「マキをつくろうね」と言ってマキシバの葉(サルトリイバラの葉)をとりにいった、というエピソードを聞きました。・・・どうやらまきだんごというのはこのあたりの地方の言葉のようです。羽須美村誌にも「各家庭で「マキ」を作った。米の粉を練って「だんご」にし、あんをいれて、マキシバ(サルトリイバラの葉)で包み、蒸したもので、カシワ餅ともいう。」と書かれていました。

かしわもちとまきだんごには呼び名の違いだけで厳密には大きな違いがないことがわかりました。

また、このあたりでまきだんごを作るのは、6月下旬に田植えが完了した骨休みに行う「泥おとし」という行事でした。集落が全て田植えを終えると「総泥」といい、2日くらい農作をお休みするそうで、そのときにまきだんごを作っていたようです。この行事には、田植えお疲れ様と言う慰労の想いと、豊作になるようにという意味が込められていたようです。

雪田サロンの方からは、「保育所で毎年園児のみんなと一緒に作るのが恒例行事だったのに、コロナのせいでなくなった。またコロナが収束したら一緒に作りたい。」という声がありました。日本には春夏秋冬、季節にちなんだいろいろな行事があり食べものと結びついています。そこには人々によって伝えられてきた「生きる知恵」がたくさん詰まっています。しかし現実には感染症の問題や生活様式の変化で伝統行事が失われつつあります。時代のニーズに合わせながらもこの素晴らしい伝統を後世に継承してほしいと思いました。

※参考文献
「羽須美村誌　下巻」
「日本の食事　もち　監修　次山信男　ポプラ社
「日本の「食」とくらし季節ごとに体験しよう」
監修　竹内由紀子　学研
「春夏秋冬の行事と食べもの」たかいひろこ　ポプラ社