

花壇や松がきれいに！

公民館の花壇や松をきれいにしていたきました。

花壇にはメランポジウムやコスモスがきれいに咲いています。松も剪定していただきスッキリしました。

大変ありがとうございました！

こんにちは！
「あすな地区応援隊」

です。

私たち「あすな地区応援隊」が、今年度から本格的に「有償ボランティア」の活動をスタートして半年が過ぎました。

地域マネージャーの種克也さんから「ハチの巣駆除」のお話がありました。

外での高所作業もありましたが、一番大変だったというのは「屋根裏のハチの巣」でした。現地を確認し2名での作業を決めました。狭い空間で屋根裏という狭く暗い空間を匍匐（ほく）前進で進みながら駆除するのは大変なことでした。しかし、依頼された方が安



心して暮らせるようになったと喜ばれることに達成感もあるということでした。

以前配布した「料金表」ですが、今後も作業を進めていく中で安全に有償ボランティア活動ができるために、料金設定の変更もあります。

「有償ボランティア」に関するお問い合わせ

◇あすな地区応援隊

(電話) 0855-88-0113

地域マネージャー

(携帯) 090-3377-6433

お知らせです

今年度の四地区合同運動会について協議した結果、残念ではありますが中止とすることとなりました。

楽しみにされていた皆様には申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

羽尾山

10月

阿須那公民館だより



R4.10.17発行
阿須那公民館
TEL:0855-88-0001
FAX:0855-88-0002
I P:050-5207-6000

10月1日から

阿須那公民館

新体制になりました

着任のあいさつ

10月の人事異動により阿須那公民館の主事として勤務することになりました日高幸男(ひだかゆきお)です。

以前も阿須那公民館で5年間(平成24年、28年)勤務させていただきましたが、5年半ぶりの復帰となりました！

着任して多くの皆様方が阿須那公民館に来てくださり本当に嬉しく感謝申し上げます。

これから多くの皆様に公民館に来ていただいたり、地域に出かけて行ったりしながら、阿須那地域の皆さんと一緒に公民館活動を盛り上げていきたいと思います。

どうぞよろしくお願いします。

阿須那公民館 主事 日高 幸男

バランスボールに乗ってユラユラ、

疲れた心もリフレッシュ

9月26日(月)にバランスボール教室を開催しました。今回は前回ご要望のあったシニアの方を対象に行いました。

初めて参加する方、すでにおうちでのつておられる方など様々でしたが、ご自分のペースに合わせて楽しんでおられました。

初心者の方にどんなことをしたらいいかわからないとよく聞かれます。

まずはボールに座ることから始めませんか？1日15分ずつ続けてみて、できたら弾んでみましょう。そこから片足をあげてみたり腕を回してみたり少しずつステップアップしてみませんか？

これから日も短くなり外で運動する機会も減ってくるのでこれを機にぜひおうちで、「ながら運動」してみましよう！



余談ですが・・・阿須

那公民館にはバランスボールにのつて仕事をしている人がいます。応援隊の人？さあ誰でもいいのでしょうか？

その方曰く…皆さんの先陣を切ってバランスボールで猫背の解消と骨盤のゆがみを矯正し何ヶ月か後に変化した姿をお見せしたいそうです！

脳トレチャレンジ！

問題1 秋の七草クイズ

下の写真の中から秋の七草を選んで下さい。



問題2 秋を感じるクイズ

朝晩が涼しくなり、秋の気配を感じる季節になりました。そこで、秋を感じる問題を考えました。

- ①秋が旬のサツマイモ。サツマイモの別名は？
A,はたけいも B,かんしょ C,ばれいしょ D,メークイン
- ②モミジとカエデの違いは？
A,色が違う B,葉の大きさが違う C,原産地が違う D,実は同じ植物
- ③10月はキノコ狩りのシーズンです。キノコの中でも「血糖値の上昇を抑え糖質を低下させる働きのあるキノコ」は次のうちどれですか？
A,ナメコ B,マイタケ C,エノキダケ D,シイタケ
- ④美しいモミジを見ることがもうすぐできそうです。モミジは気温が何度になると赤くなり始めますか？
A,0℃ B,8℃ C,15℃ D,温度は関係ない
- ⑤秋の魚といえば秋刀魚（サンマ）ですが、この頃のサンマは脂がのって美味しいと言われています。新鮮なサンマは下顎が何色になっているのでしょうか？
A,茶色 B,水色 C,赤色 D,黄色



今月のおすすめ図書コーナー



「こんなに凄かった！伝説の「あの日」の天気」
金子大輔 自由国民社
昨今、異常気象で自然災害が毎年のように全国各地で起きて心配するニュースが増えました。天気や気温については毎日のように確認しますが、天気図の見方や異常気象のメカニズムについて知らなかったのも、この本を手にとってみました。
タイトルにもある「伝説の日」と言われる過去にニュースになった自然災害についてもくわしく書かれていて個人的には台風「9号」についても書かれていたのがなつかしくも感じました。
「大気の状態が不安定とはどういうこと？」、「台風と温帯低気圧の違い」、「ヒョウやストームのメカニズム」などわかりやすく説明してくれています。
人との出会いは一期一会、天気との出会いも一期一会だそうです。
この本を読んだら、「今日はどんな天気になるだろう」と、わくわくしながら毎日を過ごすようになるかもしれません。天気について興味のある方、ぜひ読んでみてください。



～これからの行事予定～

- ～これからの行事予定～
—10月—
18日（火）移動図書（戸河内）
20日（木）移動図書（雪田）
25日26日（火・水）蔵書点検
27日（木）みんなで元気！椅子ヨガ（宇都井）

—11月—
1日（火）クラフト教室 13：30～ 和室
5日（土）絵手紙教室 13：30～
8日（火）みんなで元気！椅子ヨガ（戸河内）
9日（水）オレンジカフェ「おおなん」
14日（月）手芸教室 9：00～
17日（木）みんなで元気！椅子ヨガ
+移動図書（雪田）

図書館 羽須美分館からのお知らせ
10月25日、26日で蔵書点検を行います。
もしお家に長く借りられている本がありましたら返却してください。
よろしくお願いいたします。

R4.9.30.現在	世帯数 (戸)	男 性	女 性	合 計
阿須那地域 (前年同月比)	305 (-12)	288 (-9)	325 (-19)	613 (-28)
口羽地域	331	311	349	660
羽須美地域	636	599	674	1,273
邑南町	4,743	4,788	5,246	10,034