

第336号

こ う げ ん

2023年
1月号

発行：高原公民館(〒696-0406 邑南町高見 3014-3) TEL 0855-84-0521 IP 050-5207-5500



左:櫻尾さんありがとウサギ♡



右:記念にポーズ♪今年も楽しくいきましょ★

新春歩こう会
新年互礼会開催

令和5年1月1日(日)、年始早々天候にも恵まれ、気持ちの良い空気の中、新春歩こう会と新年互礼会が開催され、総勢12名の参加がありました。

新春歩こう会は、歩き始める前に、高原地区のスポーツ推進委員の櫻尾さんにラジオ体操で身体と場の空気を温めていただき、みんなで高原神社へ向かい、木村宮司にお祓いをしていただきました。

新年互礼会では、今年もたくさん景品のご提供をいただいたおかげで抽選会も盛り上がり、参加された方にも大いに喜んでいただけたと思っています。今年一年が皆さんにとって素敵な年になりますよう、そっとお祈り申し上げます。

ご参加いただいた皆様には、各世帯に1枚記念写真をお送りしますので、到着までもうしばらくお待ちください♪

景品のご提供ありがとうございました♪

- (順不同)
- ファミリーショップうめだ様・日高商会様
 - (有) インテリア伊藤様・貫里自動車商会様
 - ケンチクイトウ様・玉櫻酒造(有)様
 - 石橋電気工事様・寺本建設(有)様
 - 井口建設(有)様・高原郵便局様
 - 星が丘一座様・高原保育園長様
 - 高海自治会長様・高原布施地区社協会長様
 - 交通安全高原分会様・高原地区GB愛好会様
 - 高原体育協会長様
 - 高原布施地区民生児童委員会様
 - 公民館活動推進協議会会長様
 - 公民館活動推進協議会副会長様・むらび様
 - 加山産業様・農事組合法人星ヶ丘様
 - 邑南町消防団第5分団長様
 - 星が丘クリニック・サンホームみずほ(徳祐会)様
 - ひよっこり農園様・森脇建築様
 - ヤンマーアグリジャパン(株)瑞穂支店様
 - おちらと様・高海自治会化石研究会長様
 - 高原文化財愛護協会会長様・ふくしま木工様
 - 新ヒビーン様・ハンザケ自然館様
 - 藤田左官様・戸田建築左官様
 - 瑞穂アジア塾様・星が丘苦楽舞様
 - ジュンテンドー大田店長様・のだきゆう様
 - 農業委員様・農地利用最適化推進委員様
 - 2022商品提供券(権)獲得 木村様
 - 和田原自治会長様・たかはらを楽しくする会様
 - 高原公民館長・高原公民館主事



令和5年 年頭のごあいさつ



皆様、新年あけましておめでとうございます。

皆様方にはご家族おそろいで新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

2019年末中国武漢市から報告された原因不明肺炎は、新たなコロナウイルスが原因であることが判明し世界各地に拡大し、国内では変異するコロナウイルスへのワクチン接種や感染対策、経済対策などを行ってきましたが、感染の収束は依然不透明の状況です。以前のような活動や事業などが戻ってくることを願いながら、私たちは今までどおりのマスクの着用や、手指消毒、換気などに努めていきましょう。

さあ、2023年、令和5年の幕開けです。今年は十二支の中で4番目の干支「卯(うさぎ)」です。あるサイトによれば、卯年生まれの人にはもの静かで行儀がよく、上品で繊細な人が多く、一般的に静かで落ち着いた生活を好む傾向があるようです。対人関係においては、争いごとを好まない平和主義で、聞き上手な人が多く、年上の人に可愛がってもらえる愛嬌があるようです。男性は、バイタリティにあふれていて基本的にはあっさり型。一言で表すと控えめだけタフ。やりたいことへ次々と取り組み、人生を充実させていくタイプですが、やや人見知りなところがあり、苦手な相手の前ではおとなしくなることもあるようです。女性は、ポジティブで天真らんまん。一言で表すとキュートな愛されキャラ。特に意識しなくても周囲からかわいがられるタイプです。マスコットの存在として、多くのの人から愛されやすいとのことですよ。干支生まれの方だけでなく皆さんいつも笑顔で楽しい一年を過ごしましょうね。

さて、令和4年を振り返ってみますと、世界では2月24日にロシアがウクライナに突然の侵攻を始め、無数の大切な命と暮らしが奪われ、非人道的な攻撃や虐殺の現場があからさまになり世界を震撼させました。今なお出口の見えない戦争の長期化は燃料価格高騰やアフリカや中東などを始め世界の食糧危機が懸念されています。北朝鮮は相次ぐミサイル発射、その回数は過去最多の30回を超え日本や韓国など世界に脅威を与えています。一発のミサイル製造価格で苦難を強いられている北朝鮮国民の生活がどれほど改善されるのか分かっているのでしょうか。いずれも私にとっては悲しくてなりません。

一方日本では、安倍晋三元首相が3月7日に奈良市で参院選の街頭演説中に銃撃され死亡しました。容疑者が恨みを抱いていた世界平和統一家庭連合(旧統一教会)と政治団体との関係や旧統一教会の社会問題を引き起こしました。2021年に開催された1年延期となった2020東京五輪・パラリンピックの大会組織委員会の元理事やオフィシャルスポンサーなどとの汚職問題が明らかになり、スポーツの祭典を開催する能力不足を露呈させ、国際社会の不信を招きました。また、円相場は1ドル=151円台と32年ぶりの歴史的な円安とロシアのウクライナ侵攻の影響も伴い、輸入物価の上昇から食料品や燃料などが軒並み値上がり、物価高が国民の暮らしを直撃しています。4月23日には北海道・知床半島沖で観光船が沈没し、遊覧船運航会社の運行ミスから乗客乗員の多くが死亡し、今なお行方不明者の発見ができていないなど悲しい事故もありました。4月1日に成人年齢を20歳から18歳に引き下げる改正民法が施行され、明治以来140年以上続いた定義が変更されました。一方、スポーツ界では嬉しい活躍もありました。2月に開催された冬季オリンピック北京大会で日本は、冬季五輪で最多の18個のメダルを獲得しました。サッカーワールドカップで日本は強国ドイツ、スペインを破りベスト16に進出しましたが、決勝トーナメントでクロアチアにPK戦で敗れました。しかし、日本の戦いとサポーターのマナーが世界から評価されました。プロ野球でもヤクルトの村上宗隆選手がシーズン最多の56本塁打を打ち、史上最年少の三冠王を獲得、ロッテの佐々木朗希投手は史上最年少で完全試合を達成しました。また、アメリカ大リーグでは1918年のベーブ・ルース以来、104年ぶりの2桁勝利、2桁本塁打を達成した大谷翔平選手が大活躍しました。

続いて、公民館についてでございますが、新型コロナウイルスの感染防止対策の影響から事業や活動などを見送ることとなりましたが、感染防止対策を図りながらできる事業はなんとか実施してまいりました。それでも新年互礼会や、久しぶりとなる公民館まつりも地域団体「たかはらんど」との共催で開催でき、天候の悪い中多くの皆様にご来場いただいたことは大きな喜びでもありました。

本年も第8波の新型コロナウイルスの感染が拡大している中ではありますが、感染対策を図りながら事業や活動を進めてまいりたいと考えています。皆様には今後とも公民館活動や地域行事などになお一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。最後に、迎えました令和5年が皆様方に取りまして元気で幸せな年でありますことをご祈念申し上げ、年の始めのごあいさつといたします。

がんば

今年も願晴っていきましょうね！

新春書初め大会開催

とんどまつりが執り行われました♪



1月5日(木)に公民館の大ホールにて高原地域の書初め大会が開催されました。今年は主事の想像を上回る参加があり、会場もわいわいと盛り上がっていました。

当日は、公民館活動でもおなじみの高橋香苗先生を講師に迎え、習字のテクニック等をお教いただきました。参加された子どもたちも真剣なまなざしで書初めに向き合い、素敵な作品を仕上げておられました。

作品は1週間程度公民館で展示し、先日別地域のとんどまつりで天へと送らせていただきました。



1月9日(月)に、高原体育館横の中庭でとんどまつりが執り行われました。木村宮司による神事を行い、増谷実行委員長よりご挨拶いただき、石川絆希くんと松崎薫くんに点火していただきました。燃えるしめ飾り等の炎で身体も温まり、またひとつ新年を迎えたんだなあとしみじみしました。とんどの火に当たり、参加者の皆さんの無病息災やさらなる学力向上など、今年がどんな年になってほしいか、ぜひもう一度考えてみてくださいね。ちなみに余談ですが、とんどの中から出てきた陶器の像を素手で持って主事の指が若干ジュワッといったしました(へ-)ー☆燃えないもの、ダメ、絶対。

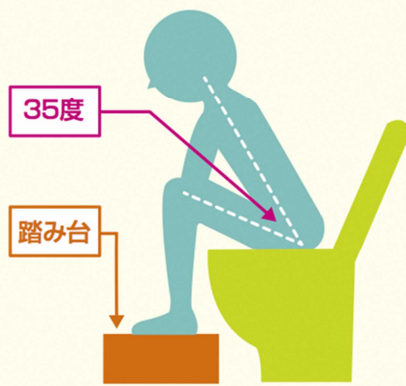


よっちゃん館長の「コロナ」の頃

年末には久しぶりの大雪となりましたが、年が明けて比較的穏やかな新年を迎えましたね。とは言っても心配なのはコロナの感染拡大ですね。政府は行動制限などを解除しましたが、やはり解除すると一気に感染が拡大します。最近ではテレビで尾見茂会長を全く見なくなりましたがどうしているのでしょうかね。

さて、新年早々こんなことを載せてもいいんでしょうかね。実はウン〇の話なんです。横浜市立大学大学院医学研究科肝胆脾消火器病教室主任教授の中島淳先生によると、排便の姿勢はしゃがんだ姿勢が理想だそうです。それは前傾姿勢になるからで、直腸と肛門がまっすぐになっ

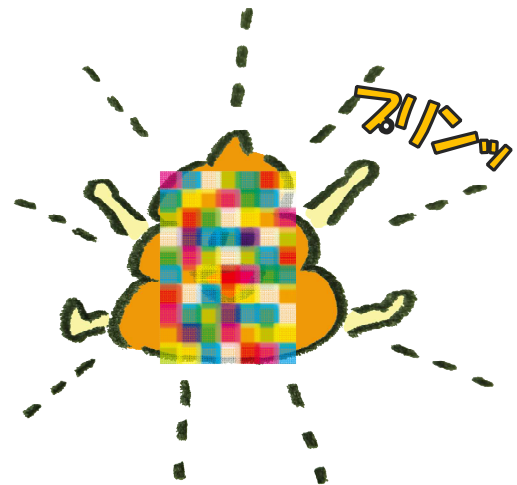
図 適切な排便姿勢



前傾姿勢をとらないと、完全排便ができずに排便困難症状になりやすい

洋式トイレでは上半身と太ももの角度が開きがちになるので、踏み台を使って膝を上げるとよい。

(提供：中島淳先生)



「肛門括約筋」が緩むため、和式トイレなら自然と前傾姿勢になります。洋式トイレではそうはならないので、膝をお尻より高く上げて直腸と肛門をまっすぐにする。いいのだそうです。足元に踏み台を置き背骨と太ももが35度になるような姿勢をとると排便しやすくなるそうです。私もこの踏み台を買って快便を楽しんでいます。踏み台は手作りでも良いのですが、ホームセンターやネットでも購入できますよ。皆さんも試してみてください。新年早々ごめんなさいね。

高原地区の人口と世帯数

令和4年12月末現在(前年同月)

男性 383人(386人)

女性 405人(421人)

合計 788人(807人)

世帯数 353世帯(351世帯)

高齢化率 46.57%

最新年を迎えてもう半月以上・・・ですか・・・もうすでに計画的に動けなくてションボリ・・・こんな感じの主事ですが、今年もどうぞよろしくお祈りします！ たかき

