

ぜにほう

No.53

平成27年8月17日発行

発行：布施公民館

〒696-0401

邑南町布施496

TEL(FAX) 84-0651

IP 050-5207-5600

今回の紙面

- 有機栽培について
- ノルディックウォーキングについて
- 歩こう広島までについて
- お昼ご飯を作るう！について
- ブッポウソウ・飛来について
- 展示図書を紹介
- 今後の行事予定ほか

土にも野菜にも、愛情を込めて！

7月14日・24日の2回にわたり、元木雅人さん（農の学校 BLOF ACADEMY おおなん校長・株 JOA A 代表）に指導していただきました。

1回目は植物の成長メカニズムに合わせた土づくりについてお話いただきました。2回目は実際に土壌分析をしていただいた資料を見た後、近くの畑に行って農作物や土壌などを見て、今から秋野菜を育てるまでに何をしたらいいかを指導していただきました。

最初は、炭素・水素・アミノ酸・タンパク質などの言葉が出てきて多少戸惑われた皆さんでしたが、現地で実際に学ぶことで、それらが「高品質」（安定した生産）（病害虫に強い）作物が作れる土壌を目指す基本であることがわかってきました。

今回学んだことをいかして、美味しく・安全で・栄養価の高い野菜作りができればいいと感じました。



畑の状態からデータと比較したり、野菜の簡易分析もしていただきました。



背筋を伸ばして、わんぱく

7月30日に、神田恵介さん（おおなんノルディックウォーキング代表）に指導していただき参加者14名が楽しみました。神田さんから、ノルディックウォーキングの歴史や、日本には2007年頃入ってきて、2本のポールを使う事で、足腰や膝への負担も少なく幅広い年代に楽しまれていているなど、ノルディックウォーキングの魅力もお話いただきました。

参加者の身長に合わせていただいたポールを使って準備運動をおこない、歩き方の指導をしていただきました。ポールを意識しないで「肩の力を抜いて」などアドバイスをいただきながら、公民館の多目的ホールを歩き、その後駐車場を歩いた後、最後に整理体操をおこない、初めての体験が終わりしました。

参加された皆さんは、ポールを2本使うので、歩きやすかった「さから取り組んで、健康維持に役立たい」なご話しておられました。



自分に合ったポールを持つと歩きやすくなりますね。



目線が普段より高くなりました。

2015・歩こう広島まで

8月の口を思い、ひたすら前へ

今年で28回目となる「歩こう広島まで」が8月4日～5日にかけて行われました。12才～70才まで68名の参加者が、スタートの出羽公民館へ集まられ、正午のチャイムを合図に原爆ドームをめざし出発しました。

昨年は、雨に悩まされ、今年は37℃の猛暑に苦しみました。水分補給用麦茶にはちみつレモン・梅干しなど準備をしていきましたが、歩かれる皆さんの体力は奪われるばかりのように感じました。日が落ち少しは涼しくなりましたが、その足取りは大変重く先頭との距離も少しずつ開いて行きました。

仮眠場所の広島市安佐北区総合福祉センターに着かれるとすぐに休まりましたが、2時間も無い仮眠で疲れはこれることもなく、最初の5kmは厳しい距離だったと思います。それでも皆さんは、一歩、一歩と原爆ドームを目指されました。

先頭は8時11分に、そして8時45分には全員がゴールされました。広島邑南会員の皆さんに迎え受けていただき、お茶を参加者全員に配っていただきました。

到着後原爆ドーム前で写真を撮り、出発式で預かった千羽鶴を原爆の子の像へ手向けました。



あの日も今日のように暑かったのでしょう

また7月におこなわれた平和学習で、被爆体験証言者の浅野温生 さんの話を聞きました。昭和20年8月6日の広島市への原爆投下により、多くの同級生を失われました。普通の生活を奪った原爆の悲惨さについて、新聞記者としてどのように関わってこられたかというお話を聞きました。

被爆者が避難するためには歩いた道のりを逆からたどり追体験する事により、戦争の悲惨さと平和の大切さをあらためて考える事が出来たのではないのでしょうか。

美味しく食べて、夏を乗り切ろう

8月7日に、夏休みの子どもたちや参加者20名でお昼ご飯を作りました。

沖野栄養士から、熱中症の予防や暑い夏を乗り切るためのお話をしていただきました。その後フレッシュ肉の皆さんにご協力いただき、フランスのとれたメニュー6品を作りました。

しっかり睡眠を取り朝食をきちんと取りましょうね。



各家庭で作っておられる夏野菜 なす・ピーマンきゅうりなどをたくさん使いました。どのメニューも比較的短い時間で作ることができ、レパートリーが増えたと喜んでいただきました。子どもたちも切ったり、焼いたり出来る事を手伝っていました。



自分で入れるのも楽しいですね。



きれいなお弁当ができました。

ブッポウソウがやってきた！

7月21日（火）午前11時頃、布施2集落森田仁政様宅奥の電信柱にブッポウソウが3羽止まっているのが確認されました。

初めに、「ゲッ ゲッ ゲッ」という声が聞こえて、シラサギの声かとも思われたそうですが、声のする方向を探され見つけられました。急いで写真を何枚も撮られたそうです。もう1羽いたと思うと話してくださいました。

そのうち姿が見えなくなりましたが、ブッポウソウが布施地区に飛来したことは、大変嬉しいことです。

ブッポウソウを愛する会の和田哲男さんにお知らせしたら、「今年は巣箱に入らないかもしれないが、来年は期待できると思うので、もう少し巣箱を増やすといいと思う。」とのことでした。

絶滅危惧種のブッポウソウが布施地区に戻ってくるようにご協力ください。



写真・情報提供 森田仁政様

邑南町民の防災週間

8月18日～8月24日

『ノンフィクション』の本を展示します

事実に基づいた情報をもとに書かれた本を展示します。スポーツ・動物・震災などバラエティーにとんだ本を、選書したいと思います。どうぞご覧ください。

展示期間 平成27年8月21日(金)～9月17日(木)

※貸し出しもできます。事務室までお知らせください。

『お知らせ』 詩人・絵本作家のアーサー・ビナードさんの講演会があります。詳しい内容は、各公民館・図書館に置いてあるチラシをご覧ください。

もうすぐ夏休みが終わります。小学生の頃は、絵日記・夏休みの友・自由研究・読書感想文などがありました。中学校・高等学校とだんだん宿題が多くなり大変だったことを思い出します。私は本を読むことは好きでしたが、読書感想文が苦手でした。いつも最後に残っていました。きっと今書きなさいと言われても、無理と思います。ただ、本を読むのは今も好きです。又吉さんの「火花」、災害救助犬の活動をつづった「命を救われた捨て犬 夢之丞」などを読みたいと思っています。睡魔に勝てたら… (漆谷)

〔これからの行事予定〕

—8月—

- 19日(水)～20日(木) サマーボランティアリーダー研修
- 20日(木) 矢上高校始業式
- 22日(土) ウォーキングの日(田所地区)
- 23日(日) 防災訓練・救急講習会(銭宝自治会・消防団・布施公民館)
郡PTAバレーボール大会(羽須美)
ふるさと講座③ ハッチョウトンボ観察会
- 26日(水) アーサー・ビナードさん講演会
(10:15～ 田所公民館 14:00～ 中野公民館)
- 27日(木) 高原小学校・瑞穂中学校始業式
- 28日(金)・29日(土) 矢上高校文化祭
- 30日(日) 矢上高校体育祭

—9月—

- 5日(土) 瑞穂中学校体育祭
- 7日(月) インターシップ成果発表会(銭宝自治会)
- 13日(日) 高原小学校・運動会
- 14日(月) どきどきチャレンジ(高原小学校振休事業)
- 19日(土) 高原保育園運動会
おはなし会(邑南町立図書館・本館)
- 20日(日) しまね家庭の日
- 21日(月)～23日(水) しまね映画塾 in 邑南
- 26日(土) ウォーキングの日(阿須那地区)

