

もうすぐ運動会

9月27日(日) 8時30分 開会



津房地区公民館便り

「全力、協力、最後までがんばる姿で 地域を笑顔にしよう！」

という津房小学校のスローガンとあわせて、健康推進や地区間・各世代間の親睦、地域活性化のためには欠かせない地区最大のイベントです。みんなで盛り上げてください。

ご参加をお待ちしております。

※ 会場入口での検温・お名前の記入等、コロナ感染対策にご協力お願いいたします。

※ マスクを忘れた方は受付に準備しています。



編集・発行
津房地区
公民館
☎ 4 8 -
2 0 0 1

自然の恵みに感謝



8月26日(水)津房小学校「地球未来科」の4・5年生の「権現水」(南畑小田)見学に同行しました。由布岳の水が地下を通過して権現水として湧き出ているのではないだろうかと近くの物知りの方がおっしゃっていました。

「古者が語る津房の里」の書には

【仙人峡の山頂絶壁の北端にあたり、重箱を積み重ねたような形の断崖の下部の岩穴から冷たい清水が、こんこんと噴き出ている。その水口の上の岩の裂目の中に、権現様の石祠(ほこら)があり、権現様のお授け水というので、『権現水』と呼ばれている。水量は東椎屋の滝にも匹敵するほどで、灌漑水として、地域の水田をうるおしている。】と書かれています。

ちなみに、「権現」を辞書で引いてみると、「仏や菩薩が衆生を救うために、日本の神に姿を変えて、この世に現れること。また、その神。」とあります

余談ですが、中学生の時、バレーボール部監督の了戒先生に連れられ、権現水まで歩き、部員みんなで大きなスイカを冷やして食べた記憶があります。



9/12(土)・15(火) 婦人ボランティアの皆さんに公民館清掃と運動会参加賞の地区別仕分け作業をしていただきました。お疲れ様でした。ありがとうございました。

洪皮煮

ドライいちじく

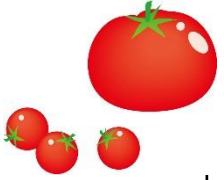
ティータイム 一句

生徒さん募集

油絵教室が長〜い特別休暇を終えて9月14日から再開しました。只今、生徒さん募集中です。お気軽にお申し付けください。「能ある鷹は爪を隠す」さないで・・・永田先生に「才能アリ！」をもらってください。



公民館だよりの
カラー版が見ら
れるQRコード



※次回は十月三日(土)午後一時

炎暑なれども生きてます一人言・寂蓮
雨上がるトマトは未だ青かりし・茂
蝉の声やや静まりてピアノ音・一圭
校庭に人影のなし炎暑かな・草生

(評)何日間かの入院療養が終わって恢復退
院出来たことはめでたい。退院後のリ
ハビリにウォーキングに励む意気込み
は好ましい。先づ自分に適合したシユ
ーズを買ひ体調維持に励む第一歩とす
る。この句は無季であるが今の自分の
境遇を受け入れ前向きに生きる姿勢は
立派である。こんな句もあってよいの
ではないか。

リハビリの靴を買います退院日・聖枝



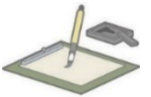
俳句

津房句会

七月例会 八月一日(土)

兼題(炎暑・蝉・トマト)

大隈草生選



ご報告

毎年、運動会用のお餅つきに加勢してくださる方々にセイロ等をお借りしていましたが、地域の方々からいただいた志で「セイロ(3升用本体2個・鍋1個)を2セット・餅つき機1コ・もち切り機1コ」を購入しました。

ご厚志に改めてお礼申し上げます。今後とも、津房地区のために使わせていただきます。



イベント中止のお知らせ



毎年11月に開催されています「安心院ふれあい文化祭」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

また、安心院支部老人クラブ連合会主催のゲートボール大会(9月)・グランドゴルフ大会(10月)も役員会にて中止が決定されました。

《チョット話したくなる豆知識》

草刈りの時に必ず目にする「**かっぱん草**」。

この草の正式名称は「**からむし**」という
と、お隣の物知り博士さんが
教えてくれました。

でも、やっぱり私のような
田舎ボーには「かっぱん草」と
言う方が似合ってるようです。



水のとり方

津房料理教室の
岩男壽子先生より

甘いものばかり飲む ⇒×

甘い清涼飲料水には1本で30~50gもの砂糖を含むものもあります。とり過ぎると血糖値が上がり、食事がおろそかになって夏バテの原因にもなります。

お酒で水分を補給する ⇒×

お酒や、緑茶、コーヒー、紅茶には利尿作用があり、飲んでも水分補給にはならず、飲んだ量より多い水分が尿として出て行きます。日常飲むのはよいのですが、脱水の補給には不適切。

いつでもスポーツ飲料で水分補給 ⇒×

スポーツ飲料は、運動時のエネルギー補給のための糖分。汗で出た分を補う塩分が多く含まれています。運動中でもなく、汗をかいていないのに、常にこれらを飲んでいると、特に塩分のとり過ぎが心配です。家にいることが多い人や、冷房がきいた所で過ごす人なら、水から塩分をとる必要はありません。また、血圧の高い人は、汗をかいた後でも塩分を補う必要はなく、水だけでかまいません。

トイレに行きたくないので

寝る前は水を飲まない ⇒×

寝る前の水は、夜中に血液がドロドロになるのを防いでくれます。また、寝ている時は、暑くなくてもコップ1杯くらいの汗をかかれています。朝起きたら、必ず水分を補給しましょう。

汗をかかないから水はのまなくていい ⇒×

汗をかかなくても、吐く息から水分は失われています。冷房で除湿していると、皮膚からの蒸発分も増えます。



今後の行事予定

9月26日(土)	運動会準備 (餅つき・テント立て)
9月27日(日)	津房ふれあい大運動会
10月15日(木)	公民館消防訓練 14:00~