

長谷教室活動より



グラウンドゴルフ教室は毎月第2第4火曜日に活動しています。毎回10人前後の方が集まられています。

『惜しいー』や『すごい！』など歓声が飛び交います。案外ホールインワンが出るんですよ、皆さん元気はつらつプレーされています、参加してみたいはいかがですか。



手芸教室では現在4名の方が活動されています。なかなか手の込んだものや、難易度の高いものに挑戦されています。4人ですが口も手もしっかり動いています。さて出来栄はいかに？参加者募集中！

里山の話題

桜江町ソフトボール大会の結果

6月3日(日) 桜江小学校グラウンドで開催されました、各地区一勝一敗の同率でしたが、長谷は得失点差で入賞を逃しました。
結果は 優勝 川戸体協 準優勝 川越体協
第3位 市山体協

桜江町バレーボール大会の結果

6月17日(日) B&G海洋センターで開催されました。
男子準優勝おめでとう！！最優秀選手賞 三谷拓也さん
【男子の部】優勝 川戸体協【女子の部】優勝 川越体協
準優勝 長谷体協 準優勝 谷住郷体協
第3位 市山体協 第3位 市山体協

伐木技術研修

日時 平成30年7月28日(土) 9:30~16:00
29日(日) 9:30~15:00

場所 長谷地域コミュニティ交流センター

研修対象者 これからチェーンソーを使って木を伐りたいと考えている初心者の方から、普段から伐倒作業をしている方まで、どなたでも受講できます。

研修内容

- ① チェーンソーワークの基礎、目立て、メンテナンス方法、伐木作業の基礎事項等
- ② 目立て、丸太を用いたチェーンソーワーク等
- ③ 伐木作業

興味のある方は是非ご参加を。

申し込みお問い合わせ 江津市農林水産課林業水産係 ☎ 0855-52-7957

熱中症に気をつけましょう！

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

症状: めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉の痙攣、体のだるさや吐き気、汗のかきかたがおかしい、体温が高い、皮ふの異常、まっすぐ歩けない、呼びかけに反応しないなどの症状が出たら危険です。

予防・対策: 水分をこまめにとろう、塩分をほどよく取ろう、睡眠環境を快適に保とう、バランスのよい食事をしよう、衣服を工夫しよう、冷却グッズを身につけよう、飲み物を持ち歩こう、こまめに休憩をとろう

応急処置: 涼しい場所へ移動しましょう、衣服を脱がし体を冷やしましょう、水分や塩分を補給しましょう、危険だと感じたらすぐ医療機関へ。これからどんどん気温が上がります、炎天下での作業は特に気をつけましょう。

平成30年産「梅しそ巻」づくり始まる

「そよ風会」の看板商品「梅しそ巻」づくりが始まりました。朝から夕方まで手際よく作業しておられます。長谷の味と言ってもよい梅しそ巻、多くのファンの方が期待しておられると思います。出来るのは10月頃だそうです。



いのしし捕獲経過情報！

本年の4月から6月12日までに
9頭のいのししが捕獲されました
活動が活発になっています！



お助け隊始動！

いよいよ草刈りシーズンが来ました。去る5月11日に実証圃の草刈を実施しました。ウメやレモンの木もすくすくと成長しています。



健康づくり推進会より: この度健康づくり推進会会長に選任されました。何もかも初めての経験でご迷惑をおかけすることが多々あると思いますが、皆様と一緒に話し合い、又ご指導をいただきながら諸行事を進めていきたいと思います。元気だけが自慢の私ですが宜しくお願いいたします。 会長 大崎 照子

合コンだやってやるぞと化粧する
山下 よしお

草を刈り上手もきれいに化粧よ
千代延 尚子

コロンビアにまさかの勝利鳥肌だ
江田 鶴子

朝早く『鳥』の鳴く声目を覚ます
松田 美枝

少しだけほほ紅さして友に会う
服部 ミツエ

川柳教室

お題
「鳥」
「化粧」
「自由句」

～ 次回お題 ～ 「副作用」「逃げる」「自由句」



1	日		17	火	
2	月		18	水	里山サロン, 里山口コモ教室 19:30
3	火		19	木	風の国グラウンドゴルフ 12:30~
4	水		20	金	
5	木		21	土	
6	金		22	日	
7	土		23	月	川柳教室
8	日		24	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
9	月		25	水	
10	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	26	木	
11	水	27	金		
12	木		28	土	
13	金	29	日		
14	土	30	月		
15	日	31	火		
16	月				

☆教室の日時等のお問い合わせは、代表者の方へ直接ご連絡ください。



お知らせ



第15回なんと舞うで~の開催

日時:平成30年7月7日(土)午後6時開演
 場所:風の国 風の舞台
 社中:山中神楽社中 演目:弓八幡
 八戸神楽社中 天神
 長谷同志会 恵比寿, 頼政
 今市神楽社中 神降, 紅葉将, 大蛇
 たくさんの方のご来場お待ちしております。

八戸, 勝地の皆様ありがとうございました

6月3日(日)朝8時から、22名の方が交流センターのグラウンド及び周辺の草刈りの奉仕作業をしていただきました。おかげさまでキレイになりました。

次回は8月5日(日)午前8:00~です。
 長谷自治会の皆様、よろしくお祈りします。

第22回ピクニックラン桜江

平成30年7月15日(日)雨天決行
 8:40~10kmウォーキングスタート(B&G)
 9:00~10kmラン スタート(B&G)
 9:30~21kmラン スタート(水の国)
 ゴール風の国(※参加申し込みは終了しています)
 皆さん沿道での応援よろしくお祈りします。

さくらえプレーパーク

日時 平成30年7月28日(土)10:00~14:00
 場所 川戸コミュニティ交流センター
 (旧川戸小学校)グラウンド
 参加費:100円(小学生以上)昼食材料代
 対象:小学生(小学生未満は保護者同伴にて)
 お昼はカレーです, 食べれない方はお弁当を持参。

長谷里山だより

【編集・発行】
 長谷里山づくり協議会
 〒699-4431
 江津市桜江町長谷 1587-2
 ☎ 0855-92-1218

~未来につなげるぬくもりのある明るくやさしい長谷~

2018年7月

長谷地区データ (平成30年5月末現在、()は前月比)
 人口289人(-1) 世帯数154世帯(+0) 男125(-1) 女164(+0) 高齢化率48.10%

第1回健康教室の様子

今回のテーマは
転倒防止!

6月5日(火)第1回健康教室が長谷生活改善センターで行われ、38名の方が参加されました。



今回、健康医療対策課より2名の職員の方に来ていただき、血圧測定や、体力測定をしました。結果について数値説明があり『実年齢より若かった』や『少し高かった……』の声も。皆さん、人の結果について目が?

その後、開眼片足立ちで何秒立っていられるかや、100歳体操をやりました。スムーズに出来る方や、いろいろな方で意外と難しいとの声もあり、終始会場は賑やかでした。



今回の健康教室の献立は

・鳥ムネ肉のカレーフライ・モチモチ豆腐・もやしのみそ汁・ニンジン梅肉ドレッシング和え・古代米のごはんです。
 今回の健康教室では体操だけでなく、適度な運動と、バランスのとれた食事も大切だということがわかりました。
 料理を作ってくださいましたみなさんありがとうございました。

健康に暮らすための3本柱
栄養: しっかり食べよう
体力: 体を動かそう
社会: 外出交流を楽しもう