

2022年7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	1 やなぎ商店 記念館⇒11:00頃 17町内⇒11:20頃	2
3	4 ☆金物類・粗大ごみ やなぎ商店 11時頃	5 いきいき百歳体操 10:00~	6 歌声喫茶 13:30~15:00	7 ポールエクササイズ13:30 ピンポン20:00~	8 やなぎ商店 記念館⇒11:00頃 17町内⇒11:20頃 PC教室 13:00~	9
10	11 やなぎ商店 11時頃	12 いきいき百歳体操 10:00~ 自治会長会議 18:30	13 ☆資源ごみ 歌声喫茶 13:30~15:00	14 ☆燃やせる粗大ごみ さくらこサロン13:00~ ピンポン20:00~	15 やなぎ商店 記念館⇒11:00頃 17町内⇒11:20頃	16
17	18 海の日	19 いきいき百歳体操 10:00~	20 歌声喫茶 13:30~15:00	21 ポールエクササイズ13:30 ブチマタン14:30頃 ピンポン20:00~	22 やなぎ商店 記念館⇒11:00頃 17町内⇒11:20頃 PC教室 13:00~	23
24 憩い食堂 子どもまつり 10:00~	25 ☆ガラス・陶器有害ごみ やなぎ商店 11時頃	26 いきいき百歳体操 10:00~	27 歌声喫茶 13:30~15:00	28 そよかぜ10:00~ ヨガ教室10:00~ さくらこサロン13:00~ ブチマタン14:30頃 ピンポン20:00~	29 やなぎ商店 記念館⇒11:00頃 17町内⇒11:20頃	30
31	1					

- 7月新刊案内
- ▼「刑務所の精神科医」 野村 俊明
 - ▼「80歳の壁」 和田 秀樹
 - ▼「魂占い」 かげした 真由子
 - ▼「13歳からの地政学」 田中 考幸
 - ▼「マンガ 日本の歴史(2)」 川口 素生
 - ▼「ハルメク 6月号」 株式会社ハルメク
 - ▼「かみはこんなにくちゃくちゃだけど」 ヨシタケシンスケ



【香典返し】ご寄付のお礼
(6月13日分まで)
佐々木 美恵子様 (故 惣三郎 様)
謹んでお悔やみ申し上げます。
心より厚くお礼申し上げます。

クイズの答え: ①こと座



あぶりこ

No.68
令和4年7月号

都野津町づくり協議会

都野津町 2358-1 ☎0855-53-0453

<https://www.tsunozuaprico.com>

都野津あぶりこ 検索



憩い食堂

音楽と書道コラボレーション!

5月22日(日)・あぶりこ(都野津地域コミュニティ交流センター)において開催

【主催:江津市社会福祉協議会都野津支会・都野津連合自治会・都野津町づくり協議会】
=共同募金・町づくり協議会費助成事業=

憩い食堂お持ち帰り弁当
野菜は地物“都野津産”

今年度第1回「憩い食堂(“食の提供”を通じて、都野津町民のみなさんが集い、つながる居場所)」は、江津高等学校 書道部 尾尻翔弥さんと、青陵中学校 森山先生のチューバ演奏による、書道パフォーマンスを行いました。

尾尻さんは、参加者(64人)に囲まれる中で、チューバの力強い旋律に合わせながら、生き生きと躍動する筆さばきを堂々と披露されました。

また後半は、石見シンフォニックオーケストラの奏楽に、会場の皆さんから手拍子が入るなど、「音の世界」に包み込まれた、身心が和むとても楽しい一時でした。

第2回 憩い食堂【7月24日(日)】は、子ども達が主役の『子どもまつり』を開催予定です!

- (もちろん、大人も大歓迎! ぜひ、子ども達のサポートをお願いします!)
- “楽しい世界”を自由につくり、おもしろさを体験しませんか?(^o^)
- ①段ボールを使ったおもしろ迷路や家作りや町づくり&宝さがし、模造紙に好きな絵を描いたり・色を塗ったり!!
 - ②みんなで飴や、おかず作りにチャレンジしてみよう!

あなたがワクワクして、来てくれるだけで、とてもうれしいです(^o^)
失敗していい。大人は「こうしなさい」を言わない時間と場所です。
こんなものができちゃった!!(笑)がいい。「あ~おもしろかった!!」
それがいいです。みんなで一緒に笑いましょう!!

*保育士さんの読み聞かせなども予定しています! 赤ちゃんの参加も待っています!
*授乳・おむつ交換ができる、お部屋も準備します☆

ささやかな日常

好きなことば

「もう圧倒的な地響き立てて疾走する楽観主義で行かなきゃダメなんだよ。」

物事を一旦始めてしまったらさ」

座右の銘というわけではないけど、自信を失いかけた時に思い出して自分を奮い立たせてる。真島昌利っていうプロギタリストの言葉（元ブルーハーツ、今はクロマニヨンズってバンドで活動）。夢や目標に向かう時もそうだし、目の前の仕事に取り掛かる時もそうだと思う。楽観主義じゃないと、へまをした時に「もうだめだ」って挫折する可能性が高くなるから。継続は力なりっていうけど、継続のためには楽観主義が必要だと思う。「絶対に大丈夫」と思い込むこと。失敗を笑い話にしてまた挑戦する、くらいのポジティブシンキングが大切って意味で解釈してる。

昌平

地域介護予防活動支援事業（ふれあいサロン）

そよかぜサロン

『はなちゃん』が来てくれました！

5月26日19町内の引田宅を会場に、全日本あすなろ腹話術協会島根県支部川本町の谷智子さんによる、腹話術を披露して頂きました。

『はなちゃん』との絶妙な掛け合いに驚いたり、笑ったり、一緒に歌を唄ったり。見応えある腹話術に感心しきり... 長年の経験のたまものです。歌での脳トレもあり、時間を忘れ皆様一生懸命ついていきました。最後は、合唱でお開き。笑顔と笑いの花が咲きました。

『はなちゃん』又、お会いできるのを楽しみにしております。

あぶりこクイズ⑩

7月になり、いよいよ梅雨も明けて夏本番。

夏の星座の代表といえば、「夏の大三角」を作る3つの星座ですね。さてその3つは、わし座、はくちょう座とあと何でしょう。



答えはP4の下へ！

ロビーのお花



草月流 伊藤草弘

- カンガルーポー
- トルコ桔梗



フレイルチェック “生き” “いき”手帳の活用

6月号の広報誌あぶりこでは生活習慣のチェックを掲載しましたが、チェックしてみましたか？最近ではフレイルという言葉をよく耳にします。虚弱（フレイル）ですね。

6月3日（金）令和4年度のブロック研修会が江津市健康医療対策課の主催であぶりこ調理室にて開催されました。食生活改善推進員と食に関心のある方々が集って「通いの場でのフレイル予防（栄養・口腔）について学習し、江津市の健診時のアンケートから栄養状態や口腔機能低下を自覚していながら歯科受診率が県平均よりも低いことを知ることができました。そしてフレイルチェックアンケートに記入し、それに基づいた『生きいき手帳』（江津市介護予防手帳）の活用の仕方を学習しました。



調理実習は「フレイル予防の簡単レシピ」身近なたんぱく源の活用法や、短時間で簡単に調理するコツを学習しました。《▲簡単キーマカレー▲しらす入りガレット▲ミルクおから▲トースト3種（しらすマヨトースト・鮭とコーンの味噌バタートースト・はちみつきな粉トースト）》



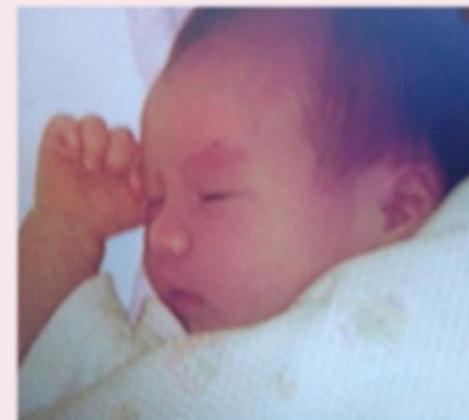
出来上がった料理は皆さんとの会食をせずコロナ予防の関係でお持ち帰りをしていただきましたが、冷めても美味しく簡単にできたので、よい学習会になったと思いました。

「通いの場でのフレイル予防（栄養・口腔）について」の事業で食生活改善推進員が7月から百歳体操の場所やサロンへ訪問します。

皆さんと一緒にフレイルチェックアンケートに回答し、『生きいき手帳』をしっかりと活用して自分の健康は自分の力で守りましょう。



あの子が生まれた日



なぎさちゃんが生まれた日のこと

出産した日：2月28日

どんなお産でしたか？
妊娠してから体調を崩してしまい、やむをえず仕事も2ヶ月ほどお休みさせていただきました。

その後は体調も良くなって、元気に出産できました。出産の時は、家族と都合が合わず大変でしたが、助産師さんによくしていただいて、安心して産むことができました。

都野津での子育てはどうですか？

公園が近所にあり、よく遊びに行けるのは嬉しいです。

成長するお子さんへ

元気におおきく育ててください。