

井尻公民館だより

(令和3年9月1日発行)

<令和3年9月号>

(第210号)

<連絡・問い合わせ先> 館長 窪田 道忠

主事 相澤陸奥実



絵手紙愛好会

須田正枝

うるさいほど鳴いていた蟬の鳴き声少なくなりましたが、まだまだ残暑は続いていくようです。

8月の日々色々のことがありました。

コロナ禍の中で賛否あったが、2020東京オリンピックパラオリンピックが開催されほとんどが無観客で行われた事で、皆さんはテレビ前での時間を多くもたれてのではないのでしょうか。

自国開催のプレッシャー中で多くのメダル獲得も出来て成功時に終わりました、とは言え、いいことばかりでなく商業的に大赤字でこの付はどうなるのでしょうか。

今年も気候変動による記録的大雨で被害が各地で発生、九州地方では毎年の被害であり多くの方の犠牲者も。

大雨避難命令が発令されて避難しても空振りにおわり、次に発令されてもまた空振りかと思ひ避難しないケースが多々ある。

こんな話がある、この空振りを野球での素振りと置き換え考える、ヒット、ホームランを多く打つには素振りの練習は常々有る、高校生球児は日々200~300回は素振練習を欠かさないようです、命令がでた時、例え空振り三振であっても、常に避難行動をとる、これは安全・安心の練習の素振りだと思ふ事ですね。

コロナ感染がもう災害と言われています、感染者の拡大のピークが見えない状況です、当県も拡大が止まらず、まん延防止等重点措置の適用になってしまいました。

強く個人責任での不要不急の外出・移動の自粛をする、自分だけは大丈夫そんな甘い考えでの行動はだめ、そして頼みのワクチン接種に願うものです。

公民館活動は感染拡大に伴い8月8日から各利用者団体の理解を頂き自粛休館となっておりますのでご承知願います。

7 月度活動報告

川柳愛好会

前月に題材を決め今回は「汗」をとしました。

各自が 3 作品を用意し無記名で全作品を一枚の A3 紙上にバラバラに記載し皆で個々の作品を総評し秀作を選び作者の意図、表現などとレベル向上の糧としています、作品は文化コーナーに掲載しております。

愛好会は毎月第 4 金曜日の夜、和室にて行われておりますので興味のお持ち方いつでも歓迎ですよ。



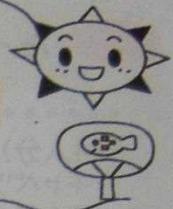
愛好会メンバー



今月のメンバー



井尻地区食生活改善推進員だより



令和3年7月
井尻地区食生活改善推進委員会

みなさん、こんにちは。夏休みに毎年開催していた「こども料理教室」ですが、
新型コロナウイルスの感染を防ぐため、昨年度に引き続き、残念ながら中止とします。

おうちでお手伝いや料理にチャレンジしてみてください♪

そこで

今年は過去の料理教室で人気だったレシピを紹介します♪

カラフルカップごはん



(4人分)

- ・ごはん 150g×4人分
- ・サケフレーク 大さじ8はい
- ・きゅうり 1本
- ・ミニトマト 4こ
- ・コーン 大さじ4はい
- ・マヨネーズ てきりょう

おうちで料理にチャレンジ★



- 1 きゅうりは1/4本をわがりにします。のこりの3/4本はかくざりにします。ミニトマトは、はんぶんにしります。
- 2 りょう手にラップをしいて、ごはんを手ばかりします。
- 3 カップに、1のきゅうりやミニトマト、サケフレーク、コーン、手ばかりしたごはんをかざり、おこのみでマヨネーズをかけてできあがりです☆

1かいにたべるごはんのりょうは、両手に1ばいがめやすです。



塩山式手ばかり

1日3回、あさごはん、ひるごはん、よるごはんの時は・・・

あかちゃん・きいちゃん・みどりちゃんがそろっているか確認して食べよう！

あかちゃんのなかま



ぐんぐん大きくなるよ



きいちゃんのなかま



もりもりパワーになるよ



みどりちゃんのなかま



げんきなからだをつくるよ



1日3食あか・きいろ・みどりをそろえて食べてきみもばきばきマンになろう★



コロナ禍、行動自粛で外食がままならない、家庭食事のレシピにいかがですか。

(川柳)

井尻公民館川柳愛好会 2021/7/23

かいた汗やがて実になり糧となる
昇降機風が汗ふくさわやかに
子のはしやぎ親冷や汗の參觀日
異例でも汗と涙の結晶だ
炎天下汗と精出し実り待つ
恥をかき冷汗かいて頭かく
汗かいて余生をうめる農の道
物作り汗の分だけ値打もの

(俳句)

今月は俳句愛好会は休みです。



(短歌)

(古屋和子)

猛暑日のオリンピックの競技

メダリストの名連日聴きし

神業か新体操の選手達

フープ・リボンを投げては掴む

(久保 晃)

咲いて散る凌霄花の激しさを

朝昼夜の落花で知れり

股関節人造骨と入れ替えし

手術後一年妻は立てずに