

四熊だより 平成21年度 11月号 発行日 11月15日 発行 四熊公民館

🌀 輦(わだち)の会 稲刈り

平成21年10月11日(日) 10:00~15:00 🌀

参加者の年齢は、
0歳~89歳まで
と多彩でした



稲刈りは、高学年
も刈り取りを行いました

刈り取った稲は、
はざ掛けにして乾燥
させる本格派です

🌀 大田先生曰(い)く、井谷の「ポニョちゃん」
も刈り取った稲運び可愛い元気な子ですね🌀

🌀 わだちの会の稲刈りイベントを子ども14名
大人27名 計 41名で行いました 市長も来村 🌀



🌀 高学年は、稲刈りも上手ですね 🌀



🌀 稲刈り等が終わった後の美味しいカレー
ライスのお昼ご飯です 満足そうです 🌀



🌀 はざ掛け用の準備も着々とできて・・・ 🌀



写真資料提供者 大田 美和子 様

四熊っ子田んぼの稲刈り 平成21年9月29日(火)

全校児童(14名)で、稲刈り学年が進むに連れて、刈り方もとても上手になってきました

指導者や先生たちの言葉です習おうより慣れるですかネ

高学年は、稲刈り機を使って、刈り取りをしましたとても上手に刈り取っていますネ。



田植えからお世話された指導者の方々 峯重正義・昭政・利明・重永昭人様 子どもたちにとっても分かりやすい指導

刈り取った稲は、はざ掛けにして、本格的に乾燥させましたから、美味しいお米になることでしょう ふれあい祭りにはお餅つきに使われることになっています。



この四熊っ子田んぼは、通学路の側にあるので、朝夕、歩きながら田んぼを見て来たのでとても、子どもたちに慣れた親しんで愛着が湧いたようだったそうです。

写真資料提供者 四熊小学校

稲刈りを終えて 記念撮影

飲酒と健康

昔から、酒は百薬の長といわれるが、多くの場合、確かに健康に害がある。適量の飲酒は、食欲増進・疲労回復・ストレス解消に役立ち、更に、血管壁の動脈硬化性変化を防ぐ良い働きをする善玉コレステロールを増加させるのに役立っている。適量の飲酒は動脈硬化症には危険因子にならない。このように酒は功罪の両面があるのである。

酒が体内に入ると短時間のうちに胃で、10~20%吸収され、あとは肝臓で分解、処理される。肝臓でアルコールはアセトアルデヒドと酢酸になり、全身に運ばれ、最後は炭酸ガスと水になる。この処理能力は個人差があり、同じ人でも毎日飲酒している時と、たまに飲酒した時とでかなり差がある。

多量に飲酒すると、一種の麻酔作用で、脳神経が麻痺し、酔いの状態になる。アルコールがある一定量を越すと処理能力が落ち、アセトアルデヒドが体内にたまって悪酔いする。ひどい時には急性アルコール中毒を起こす。自由奔放になり、無分別な行動を起こし、更に運動麻痺、感覚障害を起こし(泥酔期)、遂に昏睡になる。飲酒初期に現れる爽快期の気分の良さが忘れられず、習慣性飲酒により慢性アルコール中毒になる。慢性障害の主なるものは肝障害(肝硬変)で、その他神経炎腎・膵臓障害、心血管障害(高血圧)、精神障害、性格変化、健忘症等が見られる。

我が国成人の4割近くが毎日飲酒しており、その大部分はストレス解消に役立っている、健康な正しい飲酒の方法が望まれる。正しい飲酒の原則として、①晩酌量は清酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ウィスキーならシングル2杯程度②週に2日、酒なし日を設定③人に酒を強いない④飲酒運転禁止⑤未成年者の飲酒禁止⑥食べながら飲む⑦強い酒は薄めて飲む⑧時間をかけてゆっくり飲む⑨夜は遅くても12時までには止める⑩薬(睡眠剤、安定剤、糖尿病薬など)と一緒に飲まない。

5 健康 A [くらし七] ぎょうせい 出版 から

第106回 クロスワード パズル 【タテのカギ】

1		2		3
	A			C
	F		4	5
6.				B
			7	
8				
			G	

- 世界中で株価の動向がこのようになると安定する
- 人的資源とこの釣り合いが企業の根幹になる
- 高速道路で起きるトラブルの一つ

5 よみがえる伝説などのこと

【ヨコのカギ】

- 日本語では「動画」のこと
- ワイシャツの袖口を飾る装飾品
- 東北地方で冬場、河原等で実施される料理
- 図を使って説明すること
- 冬場美味しい目と口が大きい鍋料理がおすすめの魚

【ヒント】

カルザイ大統領が無投票で就任した中近東で、有名な国。日本の陸上自衛隊も関与している国。

適当な用紙に、AB...FGのカナを順番に並べると答えが出て来ます。

さて、何という国でしょうか。

第105回 クロスワード パズルの答え 正解者は、10/20

1				2
	サE	グ	リ	オ
3				4
	ケA	ツ		ミF
5		6		
	タ	イB	ク	ツG
			7	
	イ		ボ	テ
8				ザC
	ネ	ツ	タ	イD

答え ケイザイ(経)サミット の 4名 でした。

平成21年度 11月 四熊公民館 行事予定表

日	曜	行 事 予 定
1	日	
2	月	
3	火	[㊦] 文化の日〔文化を楽しむ日(市民館)<9:30~16:30>〕
4	水	
5	木	大正琴教室<9~10:30>
6	金	(市民館協定会〔市民館大1<10~>〕)
7	土	ふれあい祭り準備<13:30~>(グレーハーモニイ<13:30~>)
8	日	ふるさと四熊ふれあい祭り〔四熊小学校〕<9:00~16:00>
9	月	手芸教室<8:30~11:30>
10	火	学校説明会<18~ 準備 19~ 説明会>
11	水	
12	木	
13	金	四熊ウォーキング大会〔健康増進課・歩こう会〕<8~15>
14	土	菊川祭り〔もち米洗い<8~>〕 14日 餅つき<8~14>
15	日	菊川祭り<9:00~16:00>
16	月	手芸教室<8:30~11:30>
17	火	銭太鼓体操<9:30~12>
18	水	
19	木	
20	金	つくし〔俳句会〕<8:30~>
21	土	(しろがね<9~> グレーハーモニイ<13:30~>)
22	日	
23	月	[㊦] 勤労感謝の日
24	火	
25	水	ななはた探訪会<9:00~12:00>
26	木	
27	金	つくし〔俳句会〕<8:30~>
28	土	生花教室<14:30~15:30>
29	日	歩こう会〔湯の郷温泉(一泊旅行)後楽園散策 等 ~30日(月)〕
30	月	同 上

編 集 後 記

あいさつの効用

山道をウォーキングしている際に、細い一本道で向こうから来る見知らぬ人と行き違ふとき、しばしば交わされるのが、「こんにちわ」「こんばんわ」などの挨拶言葉である。

このとき、一瞬にしてお互いが和やかな空気包まれるのを実感する。とても大切な効用だと思います。如何ですか。

つくし〔俳句会〕 第二百五十回 第二百五十一回
の 作 品 から (9/25) (10/9)

◎日を浴びて 笹で艶だす ささげ哉 繁 樹

◎浮雲に 赤の瓦や 秋麗 邦 彦

◎秋麗や 山それぞれの 姿かな タキ子

◎胸いっぱい 吸い込む冷氣 秋うらら 美世子

ふらここを 天までこいで 秋うらら 房 江
ほ

S Lの 噴き出す煙や 豊の里 美和子

酔客の 暖簾分け出て 秋時雨 隆 郎

月かくし 秋の村雨 しとしとと 和 剛

裏山に 野鳩鳴きをり 秋時雨 茉莉子

選 者 詠 句 浩 江

ひろ

一尋も あるかささげの 実りけり

しげい

秋麗や 母と並びて 川瀬聞く

十六ささげ 昭和も遠く なりにけり

きっちりと 積上ぐ棚田 秋うらら

人運ぶ 重源の里 秋麗

やろ ほととき

茅屋根の 赤い社や 杜鵑草

栗の葉に 音たてて降る 秋しぐれ

宇部平野 足早に来る 秋しぐれ

秋しぐれ はやなつかしき かまどの火

赤い羽根 二つあるとて もらひけり