



森林セラピー通信

森のたより

ハンモックでゆ〜らゆ〜ら

飯南町の森林セラピー基地でもハンモックには人気なハンモックです。晴れた日には、杉林の中に青や緑のハンモックをつるして休んでいただきます。大人2人(120kg)が乗ってもビクともしないぐらいい頑丈です。毎回安全チェックを行っているので安心してください。

他の森林セラピー基地でもハンモックはありますが、自立式だったり、メッシュ素材のものだったりさまざまです。飯南町のハンモックの特徴は、布タイプでかなり大きめのサイズ。標高が高く、思いの外涼しくなることも多い飯南の森では、布タイプが活躍します。肌寒い時は、ミノムシのように丸まればいいのです。セラピー中にも、もぞもぞしているハンモックをのぞいてみると、子どもたちが2〜3人入っているなんてこともあります。そんなハンモックには、さまざまな効果が期待できるそうです。



腰痛や身体の痛み、疲れの軽減
 ・足のむくみなどの緩和
 ・不眠症やストレスの解消
 また最近では、通常のベッドに比べ、ハンモックの方が「早く眠りに落ち、眠りも深くなる」という研究結果も出ています。短時間で質の良い睡眠にハンモックを取り入れてみては？

クロモジチップス
 道の駅とんぼら「レストハウスやまなみ」で、クロモジチップスが発売中。
 町内に自生するクロモジの葉を粉碎し、まぶしてあります。クロモジの爽やかな香りがほのかに感じられる一品です。
 (購入の際は要事前注文)
 ■問合せ/道の駅とんぼら
 ☎72-1111(木曜定休日)

楽しいっばい!! 図書館探検

飯南町立図書館

中央図書館 76-2160
 頓原図書館 72-0301

●趣味講座「はじめての写真教室」
 室くフアインダーで切り撮るわたしの世界」
 講師 元町広報誌制作担当者
 日時 10月18日(月)
 18時30分〜20時
 会場 来島交流センター
 多目的ルーム
 参加費 無料



●歴史講座「飯南町の山城と日子・毛利の攻防」
 講師 島根県立八雲立つ風土記の丘副所長 高屋茂男さん
 日時 9月29日(水)
 14時〜15時30分
 会場 来島交流センター
 大ホール
 申込期限 9月26日(日)

●ストーリーテリング
 日時 10月17日(日)
 10時〜11時

●十三夜の「夜とよ」
 日時 10月18日(月)20時まで

●読書週間企画「図書館川柳」
 秋の読書週間にあわせて、図書館・本・読書に関する川柳を募集します。
 応募資格 町内に住んでいる人、町内で働いている人(子どもも大人も可)
 応募方法 専用の応募用紙(中央・頓原に設置)に必要事項を記入の上、館内の応募箱に入れてください。※一人1作品
 応募締切 10月22日(金)まで

俳句

琴峯俳句会 八月の作品から

内外に別れて磨く窓の秋 夏草の伸びるスピード金メダル 安部 豊枝 土池 博子
 この場所は母の定位置夕端居 草刈りて草積みて地に還しけり 石田シヅカ 朽木 豊子
 はなれ住む子を想ひつつ盆の庭 銀山のパン屋への道合歓の花 垣内 良野 八嶋 敏江
 亡き父は何も語らず終戦忌 干梅を照らして母の如き月 佐々木康子 山崎智恵美
 花に水やれば寄り来る夏茜 道ゆずりあふ鈴と鈴ななかもど 田部智津子 八嶋 昭男

短歌

赤名短歌会 八月例会詠草

手放してはしゃげぬ五輪コロナ禍で金じゃなくても心打たれし! 門所 詠子
 愛犬とナスをお供に駆け抜ける森の木立に蝉しぐれ舞ふ 鳥田 勝信
 完熟を待たずにスイカは幼子の両手に抱かれて無事流しまで 星野 敦子
 二回目のコロナ接種を無事終えて家路を辿る足どり軽し 本間 麗子
 時に風、時に光を捌きつわが目の前を鬼やんま過ぐ 澤田久美子
 山里を茜の色に染め尽くし暮れゆくひと日を何とつらむ 吉川 咲子
 迷いの世かきけすように蝉なきて命日近かし父また遇いませう 清原 豊明
 従兄弟からもらった記念樹ぶどう苗鹿田師教わりピオーネみのる 澤田 勝登
 四方青き稲田の畔に降り佇ちて大き白鷺ひかりとなれり 石田フクエ

すこやか

8月届出分

新生児 届出人 地区
 井上 暖乃夏(ののかちゃん) 雄 太(下赤名)

やすら

8月届出分

お名前 親族 地区
 岡 スミ子(98) 優 (谷)
 藤原 猛秀(92) 昌 司 (上赤名)
 宇山 和孝(69) 田村宏幸(下赤名)
 田部ヨシエ(96) 政弘 (下赤名)
 與倉 照子(88) 与倉伸二(町区)
 木村 武子(99) 朝子 (敷波)

今日の人権標語

「家族でつくる人権標語」優秀作品から

認め合う
 ひとりひとりの
 いいところ

菜月さん 原 美佳さん
 頓原中1年 家族名 原

標語に込められた思いを町民みんな
 なで意識し、差別や偏見のない明るい
 まちづくりをめざしましょう。

今日の表紙

8月31日、頓原中学校で開催された「少年の主眼 飯石郡大会」。頓原中学校と赤来中学校から6人が出場しました。

最優秀賞に輝いたのは頓原中学校2年、岡野董(たけのたけ)さんです。演題は「ポジティブ変換」。岡野さんは「自分がどんな人間なのか考えていた時、弱みにばかり目がいく自分に気が付きました。でも同時に、弱みは強みに置き換えられることを学びました。あなたはどんな人ですか?」と語りかけました。

