



体力測定会

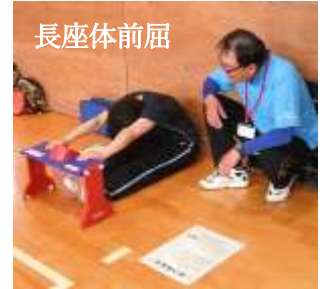
6月16日（日）養父市共催の体力測定会が宿南小学校体育館で小学生～シニアまで30人参加で開催されました。年代別の2グループに分かれて、各自の年齢にあった以下の項目を測定しました。

体力測定項目

小学生～64歳	65歳以上：シニアの部
握力	握力
上体おこし	上体おこし
長座体前屈	長座体前屈
立幅とび	開眼片足立ち
反復横とび	10m障害物歩行
20mシャトルラン	6分間歩行



準備体操



長座体前屈



立幅跳び

すべての項目が終了するころには、みな息切れしていたのではないのでしょうか。最後に保健師さんの指導で手と足を使って頭の体操の運動を行いました。

今回の、体力年齢結果はいかがでしたか？



10m障害物歩行



開眼片足立ち



上体おこし



20mシャトルラン



握力



反復横とび



頭の体操運動



交流ミニデイ



6月11日（火）寄宮・三谷交流ミニデイが宿南ふれあい倶楽部で21人参加で開催されました。講師に今村明美さんを迎え、歌・クイズ・ゲーム・手品で楽しい時間を過ごし、その後昼食をいただき、ビンゴゲームを楽しみ、交流を深めました。次回は9月に開催されます。



まちなみ探検

6月25日(火)宿南小学校1、2年生7人がふれあい倶楽部を訪ねました。



西村自治協会長から施設の説明を受けたり、普段立ち入ることのない2階に梯子を下ろしてもらって上がって見たりしました。

移住コーディネーター

宿南地域の活性化のための兵庫県の補助金を受けて「戦略的移住推進モデル事業」に取り組むことになりました。この事業を推進するため、移住コーディネーターの森本知子さんに来ていただくこととなりました。各地区を訪問しながら、いろいろな取り組みをしていただきます。



お知らせ

7月22日(月)～8月28日(水)ラジオ体操
(お盆休み8月10日(土)～8月18日(日))

7月23日(火)八鹿病院講演会

演題「認知症の予防と治療」講師(福森 豊和先生)

7月29日(月)未来の宿南を語るタウンミーティング

8月4日(日)宿南地区水害対策促進期成同盟会総会
及び研修会

9月1日(日)宿南地区一斉避難訓練

原稿募集

広報誌「ふるさと宿南」が本年9月発行で100号になります。記念号にあなたの原稿を記載しませんか。何でも結構です。お待ちしております。

草庵先生紹介



日記

10



青谿書院周辺にも見られるドクダミ
宮崎和夫さん作

池田草庵の日記には、青谿書院近くの円山川で魚釣りをしたことが書かれている。

「(前略)夜、若い塾生を連れて蓼川に釣りに出かける。この日の読書は『書経』5ページ。語録のまとめ半ページ。京都の春日潜庵から手紙が来る。また、満福寺から使いの僧が来る」嘉永5(1852)年6月18日

川に釣りに出かけたのだ。蓼川というのは円山川のこと。蓼川という呼び方は、今でも豊岡市内の蓼川大橋や蓼川用水、蓼川堰堤えんていなどと使われている。

書院から円山川までは、田畑の間を歩いて十数分ほど。手軽に行ける。この日は、塾生を連れて魚釣りに出かけた。そして、翌日もまた講義の後に出かけている。

「(前略)、夕方、蓼川に釣りにいき暮れ前に帰る」(嘉永5(1852)年6月19日)

残念ながら何を釣り上げたのか、釣り上げた魚をどうするのかなどは書かれていない。しかし、楽しかったのだろう、2日も続けて釣りに出かけている。

次の日記は、休講の日に釣りに行ったこと。「休講。朝片山(実家)に行って、しばらくしてから池口家に寄って帰院。昼寝後、塾生を連れて川に行き釣りを終日する(後略)」(安政3(1856)年5月5日)

この日は端午の節句の日、それで休講だったようだ。釣りに行った川の名前は書かれていないが、午後からずっと釣りをしている。釣りについて、草庵は次のような文を書いている。「若い塾生を連れ、長い竿きおを持って、前の谷川に沿って魚を釣る。ほとんど俗世間から離れたようなゆったりとした気分になる」(『肄業餘稿』112条)。「前の谷川」というのは書院の前を流れる青山川だろう。草庵の釣りは日常の煩雑な事から離れ、静かに落ち着ける時間でもあったようだ。

(提供 朝日新聞社)