

## 稲の実り・・・

夏に花を咲かせたのち、実った穂が垂れ下がり、いよいよ稲刈りの時期が訪れます。実りの早いものを早稲（わせ）、遅いものを晩稲（おくて）、その間のものを中稲（なかくて）と呼ぶそう。

また水田で育った稲は水稻（すいとう）、水を張らず、畑で育てた稲は陸稲（おかぼ）といいます。

秋の田の穂の上（へ）に置ける白露（しらつゆ）の

消（け）ぬべくも吾（わ）は思（おも）ほゆるかも

詠み人知らず

（秋の田の稲穂の上に白露のように、私の身は消え入るばかりのように思われるのです）

（『日本の七十二候を楽しむ』より）



## 9月度の西寒多大学は・・・

9月14日（水）、大分市医師会立アルメイダ病院の廣瀬明子管理栄養士の「食べて元気になろう～対策！コロナフレイル～」という講演でした。

まず、厚生労働省の調査では、65歳以上の4人に1人が低栄養だそうです。低栄養とは、エネルギーとタンパク質が欠乏した状態で、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態だそうです。そこには、高齢者の食の問題があるといいます。食生活の若者化です。「孤食」（食欲がわからない）、「メニューの偏り」（毎日同じものを食べ続ける）、「不規則化」（食事を抜く回数が多くなる）という問題です。どうですか？

皆さん大丈夫でしょうか？

しっかり食べてフレイル（虚弱＝おとろえ予備軍）を防ぎましょう。

また、後半は、食べるばかりではいけないので、足達久代先生のエクササイズで体を動かしました。テレビを見ながらCMの間にチョットやる体操などを教えていただきました。ありがとうございました。



## 一部舗装しました

雨のときにぬかるんでいた駐車場の一部を、高炉スラグ舗装しました。雨天でも利用しやすくなりました。



## 10, 11月度の西寒多大学は・・・

**10月度は教養講座の予定です。**

10月12日（水）10:00～大分県の文化課による「おおいたの文化財」あれこれ！の講座を行います。

事前予約の必要なし、無料ですのでふるってご参加ください。

**11月度は今のところ未定です。**

予定では11月9日（水）10:00～ですが、講座or屋外研修どうするか悩んでいます。今のところは未定です。





# 寒田校区まちづくり協議会だより

第11号 令和 4年10月  
発行:寒田校区まちづくり協議会  
事務局:寒田校区公民館内  
電話:097-568-9442  
勤務日:月水金 9:00~16:00

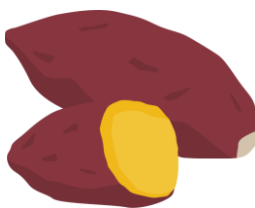
～笑顔の絶えないまち ふるさと そうだ～

## ふれあい農園だより

暑かった今年の夏もようやく終わりで、台風一過さわやかな秋の風が吹いてくるようになりました。暑いのでほとんど農園にはいけてませんでした。サツマイモが順調に、というか早く育っているようです。後藤会長の「今年は成長が早いぞ」という声に押されて試し掘りをしました。

確かに、大きく育っています。慌てなくてもいいけど頑張って収穫をしようと思います。

昨年は10月の末頃試し掘りして、11月7日に子どもたちも参加してみんなでわいわいがやがやと楽しく収穫しました。今年は1カ月以上も早いのだろうか？



どこまでも初心者の域を出ませんが、次はジャガイモかタマネギを植えようかと思っています。先日、ホームセンターを覗くとジャガイモの種芋を売っていました。早いな・・・。

昨年は、うまくって、タマネギもジャガイモも収穫できたが今年はどうだろうか？



## 秋の行事は・・・

10月8日(土)に寒田小学校の運動会がありますが、今年も観客を入れずに行われるようです。

10月9日(日)に寒田校区の体育祭が計画されていましたが、早々と中止が決定しています。今後復活できるのでしょうか？

11月13日(日)寒田川の清掃、そのあと寒田校区の歩こう会が計画されています。コロナの感染状況次第ですが、実施されることを祈りましょう。



## 「敬老の日」について

九月十九日(月)は「敬老の日」です。これは、高齢者の生活の安定を願うため、祝日として定められました。寒田校区の七十歳以上の高齢者は、約七十四人です。一人が七十歳以上で六十五名です。昨年より七十二名増えて、二千四百六十五名です。寒田校区まちづくり協議会では、その方々に自治会を通じてお祝いの品を贈りたいと考えています。今年もぜひ、お祝いの品を贈りたいと考えています。敬老の日(月)は、高齢者の生活の安定を願うため、祝日として定められました。寒田校区の七十歳以上の高齢者は、約七十四人です。一人が七十歳以上で六十五名です。昨年より七十二名増えて、二千四百六十五名です。寒田校区まちづくり協議会では、その方々に自治会を通じてお祝いの品を贈りたいと考えています。今年もぜひ、お祝いの品を贈りたいと考えています。

## 花いっぱい運動について

何年か前、研修旅行で日田の公民館を訪ねたとき、校区内を3種の花でいっぱいにする運動を展開していた。そんなのができないか？



## 民生委員児童委員の選出

現在の、民生委員児童委員・主任児童委員は今年の11月30日をもって3年間の任期が終わります。先ごろ、次期委員の選考委員会が開かれ、新任・再任を含めてほぼ決まりました。

民生委員児童委員は、住民の困りごとや心配ごとの相談に応じ、必要な支援を受けられるよう地域の専門機関への「つなぎ役」としての役割をになっています。

