



日	月	火	水	木	金	土
	1 燃えるゴミ	2 燃えないゴミ回収日 ・いきいき百歳体操 14:00~15:00 ・たんぽぽの会	3 ・たんぽぽの会	4 燃えるゴミ ペットボトル 発泡スチロール ライター } 回収日 ・山内書道サークル 13:30~15:30 ・たんぽぽの会	5 廃フラ回収日	6 ・ふらんしーず 13:30~六友館
7	8 燃えるゴミ	9 ・いきいき百歳体操 14:00~15:00 ・おむすびの会高齢者 宅配弁当の日	10 ・山内ゆうゆうクラブ 三役会 13:30~15:30 ・自治振興会理事会 20:00~	11 燃えるゴミ ・おむすびの会	12 廃フラ回収日 ・おむすびの会	13 ・おむすびの会 ・県事業研修会 9:00~17:00
14	15 燃えるゴミ	16 ・いきいき百歳体操 14:00~15:00	17	18 燃えるゴミ	19 廃フラ回収日 ・山内俳句会 13:00~15:00	20 ・ふらんしーず 13:30~六友館
21	22 燃えるゴミ ・山内学区区長会 19:30~	23 たんぽぽの会販売の日 桜もち♡甘酒	24	25 燃えるゴミ ・たんぽぽの会 ・山内切り絵の会 13:00~	26 廃フラ回収日 ・たんぽぽの会	27 ・たんぽぽの会
28	【山内公民館・六友館利用予定団体】 山内書道サークル、山内切り絵の会、 山内俳句会、ふらんしーず、 おむすびの会、たんぽぽの会 山内ゆうゆうクラブ、いきいき百歳体操 山内区長会、自治振興会		<p align="center">今月の不燃物処理場の開場日</p> 2/2・2/6・2/9・2/14・2/16・2/20・2/23・2/28 (粗大ごみ処理券(300円)が必要な場合があります。) 受付時間 9:00~16:00 土山不燃物処理場 TEL66-1140 ※ 燃える粗大ごみ・燃えない粗大ごみ戸別収集も随時されています。 連絡先: (株) ヒロセ 0748-52-0943 まで 販売店で引き取ってもらえない家電4品目(エアコン・テレビ・冷蔵(凍)庫・洗濯機 (乾燥機)の戸別収集についても (株) ヒロセで確認してください!			

たんぽぽの会よりお知らせ!

ひな人形を見ながらチョッとつぶく
一足早い桜もちと甘酒はいかがでしょうか!!

販売日：令和3年2月23日(天皇誕生日 祝日)
場所：六友館玄関
販売時間：11:30~12:30
内容：桜もち 1パック3個入⇒200円
甘酒 1袋 2合入り⇒200円
※甘酒については、数量15袋限定
お1人様1袋限りです。

締切日：2月18日(木)
予約申込先：山内地域市民センター(68-0001)



2021年の節分は2月2日ですよ! ご存知ですか?

『節分と言えば2月3日』だとず~っと思っていたのは私だけでしょうか?

買い物に行ったとき、レジの手前にぶら下がっている恵方巻のポスターにでっかく2/2と書かれていました。えっ・・。間違っていないの~と頭にクエッションが飛んでる頃、知る人ぞ知る“ポケモン号”Aちゃんに「なんかようわからんけど、今年の節分は2日なんやて!」と聞き調べてみました。



すると※「節分とは、季節の始まりの立春の前日」とありました。そして「立春」は二十四節気の一つ最初で2021年の立春は、2月3日の23時59分となりギリギリで立春となっているようです。このことから2月2日が節分となったそうですよ。節分が2月3日以外の日になるのは、なんと1984年2月4日以来37年ぶり。2月2日となるのは1897年2月2日以来124年ぶり極めて珍しいそうです。

(ちょこっと雑学でした)

山内俳句会の皆様より
如月の句

・疎閑地が
終のすみかや
松の内

・荒壁に
雪突き刺さる
閑の村

・草菰
忙しき人に
縫り付き

・方雨や
母の生家の
隠し井戸

・我一人
乗るバス停や
山眠る

・雪明り
神馬の像の
瞳すみ



今年も確定申告の時期がやってきました

☆土山町内の確定申告期間は以下の通りです。

会場 土山中央公民館(お茶のみホール)
日程 2月 22日(月) 鮎河・山内学区
2月 24日(水) 大野学区
2月 25日(木) 土山学区
2月 26日(金) 土山町全域



受付時間 午前:8時30分~11時30分 午後:13時~16時

申告期間 2月16日(火)~3月15日(月)※土日・祝を除く

詳しくは、【広報こうか2月号】16ページ~17ページに記載されていますのでご覧くださいね。

地域市民センター和美ちゃんの聞いて欲しいねん!

私の家の正月に食べるお雑煮は、丸餅と白だしを使ったすまし汁に、具材は「大根、里いも、人参、しいたけ、油揚げ」餅はオーブントースターで焼き薬味にネギを入れています。数年前までは、祖母が作ってくれた時の様に丸餅をトトロ口にし白みそでした。田舎のお雑煮の味が知りたくて、公民館や六友館で活動されている方々や巡回の時に会った方々(21名)にお聞きしました。



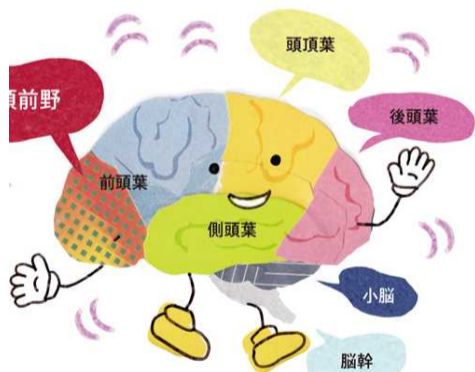
- ・丸餅 10名 角餅⇒11名
 - ・みそ 20名(内、白みそ3名)
 - ・醤油 1名
 - ・具材 大根、八頭(里芋も含む)、豆腐の3種類が多く、薬味にネギや大量のかつお節の方もおられました。黒豆を入れているお宅もありました。
- ※八頭は、人の頭に立つように！大根は 丸く切り人間が丸くなるように！との思いや、親頭の大きい順に、家の長に食べてもらっていたそうです。
- ※農林水産省ホームページに、お雑煮文化マップというのがありました。話のネタにご覧になってはいかがでしょうか

高度な知性を司る大脳は4つの領域
重要なカギを握るのが 前頭葉

前頭葉、頭頂葉
側頭葉、後頭葉

に分かれているそうです。

(注意分割力、計画力、五感をみがく。)ここを鍛えることが大切だとか!



簡単に表現すると 例えば・・・

- ・料理を一品作りながら、二品目も同時に連動して作ること。(2つのことを同時にする)
- ・畑や田んぼなど、いついつに収穫するためには、いつ何をしなくてはいけないなど計画やスケジュールを考えたりすること。
- ・旅行に行く前に、自分自身で行きたい所を決め旅程表を考えたりすること。
- ・いつもと違う手順で物事をおこなうこと。(慣れないことをする)
- ・「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返し行うこと。また、「ゆっくり歩き」の時に頭の中で「しりとり」をするとさらに脳がイキイキ!



☆皆さんの日常生活の中で知らず知らずに行っている事が沢山あると思います。意識しながら日常的に脳を使う習慣をつければ、体力と同様に脳機能低下を予防し活性化！心がけ次第で身体も脳も元気♡元気ですね。

チャレンジ
何秒で言えますか?

1 から 120 まで
声に出して数えましょう!
できるだけ速く言います

30秒以内で
言えた人

脳が
若いです!

30秒以上
かかった人

脳が
衰えています

※脳の最高司令部について検索していると、左のモデル図がでてきました。

1~120まで、声に出して数えましょう。できるだけ速く言いましょう?

・30秒以内で言えれば、脳が若い人です！とありましたが・・・

センター長と私で何度か挑戦しましたが、30秒の壁は高かったです。脳が衰えているためか？舌を噛みそうで、口の中も乾き息も苦しくて大変でした。

結果は、49秒と34秒でした。皆さんも、舌をかまない程度に挑戦してみてもいかがでしょうか。

編集後記：今月号も最後までご覧いただき有難うございました。甲賀市においても、ワクチン接種が3月末より高齢者から随時行われるそうですが…詳しい情報がわかりましたらお伝えしますね。一日でも早く見えない細菌に怯えることのない生活が戻ってくることを願うばかりです。