



比内公民館だより

2024 No.83

ひな い 8月

発行/大館市立比内公民館 大館市比内町扇田字庚申岱8 Tel 43-7141 fax 55-3652

分館対抗スポーツ大会

本年度の分館対抗スポーツ大会は、7月7日(日)に開催しました。悪天候により野球の部は中止となりましたが、ソフトバレーとユニカールは比内体育館で、グラウンドゴルフは屋内ゲートボール場で開催し、7分館から132人が出場、熱戦を繰り広げました。

ソフトバレー



優勝 扇田分館
準優勝 三岳分館
第3位 東館分館

グラウンドゴルフ



優勝 扇田分館 A
準優勝 扇田分館 B
第3位 東館分館

ユニカール



優勝 西館分館 A
準優勝 味噌内分館 A
第3位 東館分館

7月26日開催の分館長主事会議では、来年に向けてこんなことが話し合われました。

野球の部 / 会場や開催日の変更、種目変更なども話し合われましたが、選手たちの意向を尊重し、このままの形で継続することになりました。

ソフトバレーの部 / 複数分館連合チームや他分館からのメンバーを借りるなどの可能性を監督会議等で検討し、チーム数の増加を図ることとしました。

ユニカールの部 / ハンデキャップ制の導入が検討されたが、現時点での導入は見送られました。

グラウンドゴルフの部 / 当日の試合では、登録メンバーの交代を可能にするなど、ルールを柔軟にして、みんなが楽しめる内容としたい。実力のクラス分けも検討したが、今段階では現状維持。

その他 / 新競技として「ボッチャ」や子供たちも楽しめる競技を体験できる場を作り、その評価次第で今後の導入を検討したい。

基本的にルールを緩くして、なるべくみんなが楽しめる大会にしたいということでした。

比内あおぞら学園



第3回教養講座

「若さの秘訣は腸にあり！」

大館ヤクルト販売(株) 岩山一 課長

ヤクルトの代名詞ともいえる乳酸菌シロタ株は、代田博士が開発したもので、腸まで生きて届く優れもの。腸は食べ物の消化と吸収を担う大切なところで、健康と若さに直接つながるとのこと。

人間の腸には、およそ1kgの菌が生きており、その数ナント100兆個！繋げると地球2周半の長さに達するとのことでした。一人一人のお腹には、たくさんの菌が住んでいて、その内容次第で私たちの健康は大きく左右されるのですね。その判断材料の一つが、「ウンチ」。硬すぎず、柔らかすぎず、粘土のような、バナナ状のものが理想的とのこと。内容は70%が水分で、菌、食物の残渣、腸の垢状のものがそれぞれ10%ずつ。便の観察もお忘れなく！

次回予告



館外研修「弘前」

8月22日(木)9:00 出発

- ・津軽藩ねぶた村
- ・弘前市りんご公園

サークル紹介⑤

①活動内容 ②会員数 ③活動時間 ④会のモットー ⑤アピールポイント

ヒップホップダンス

「フライヤーズ」

- ① 学校の体育にヒップホップが取り入れられて10年。私たちのチームも結成から10年が経過しました。チーム名には、(自由に)大きく羽ばたくイメージが込められています。
- ② 現在の会員数は4人。
- ③ 毎週月曜日 19:30~21:00
- ④ 続けるほどに難易度は上がりますが、音楽に合わせて踊ると気持ちいいですよ。体力アップやダイエットにも効果的です。
- ⑤ ヒップホップは、今やテレビはもちろん、SNSやYouTubeなどでも一般的になりました。みんなで練習するとより楽しめます。チームには50代のメンバーも居ますから、興味があれば誰でも挑戦できます。まずは体験してみませんか？歓迎します



自由度が高いダンスです！

編集後記

雑草を根っこまで引き抜くのはとても難しい。一気に引くと根っこは残り、ゆっくりと引くと、じわじわと抵抗し、やっと根っこまで抜ける。勝ったと感じる瞬間です(負けることも多々あります)。この種の作業は機械にはできません。以前なら30分も持たなかった作業ですが、最近は少し長続きしている。自分も年取ったのかな？でも雑草は次々に生えてくるので、我が家の庭や畑は一向にきれいにならないなあ。(若)