

森の村振興公社だより

黄金泉 日本古来の湯 【紫蘇湯】・・・ 3/5(月)～12(月)

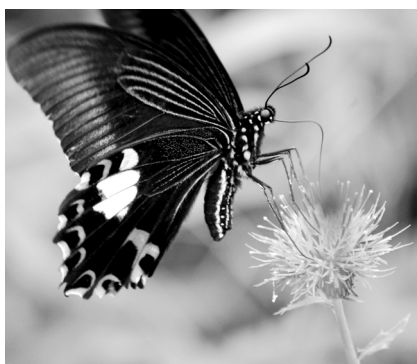
今年は全国的に桜の開花が早まるそうですが、3月中旬頃に「彼岸の小鳥殺し」と言われる急な冷え込みが毎年ありますので気を付けましょう。

今月の湯シソは、古くから風邪をひいた時に飲むといいとされています。また、シソ葉エキスの抗アレルギー効果について、アトピー性皮膚炎に対して効果があると報告されています。冷え性、神経痛、腰痛、肩こりに効果があるそうです。



協力隊発見記！

佐藤綾子（18年度隊員）



「協力隊発見記」も今回で最終回を迎えました。たくさんの暖かいご声援ありがとうございました。今回は、私のとっておき観察スポットをご紹介します。

まずは、引谷「威徳天満宮付近の山際の休耕田」。山からの清水の湿地で、トンボ・カエル・イモリなどたくさんの種類を見ることができました。「ふれあい公園」もトンボやチョウチョを始め、ホタルを幼虫から成虫まで見ることができます。自然と共存する村「西栗倉」。畑仕事の合間や学校からの帰り道、ちょっと生き物の世界を覗いてみて下さい。

今まで、見たことの無いような発見があるかもしれません。それは、もしかすると、西栗倉でしか見られないことかもしれません。みんなで生き物の世界を覗いてみましょう！
(写真：初夏アザミの密を吸う「モンキアゲハ」・引谷)

あわくら大学だより

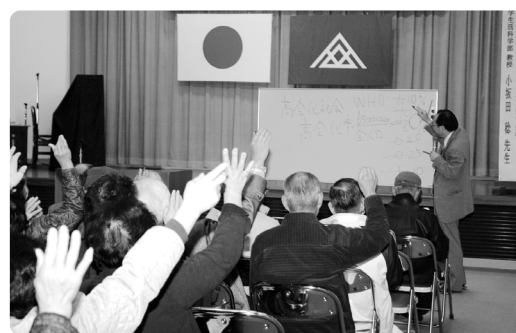
1月講座は「誰もが安心して暮らせる地域づくりをめざして」と題して美作大学小坂田教授による講演を行いました。先生の体験談をまじえ、具体的にわかりやすく心に響くおはなしをしてくださいました。安心して暮らせる地域はまわり近所の人の声かけがとても大切です。

「どんなに重い病気や障害生活問題を抱えていても、住み慣れた地域でいきいきと暮らしたい」は誰にでもある共通の願いです。それに必要な3つの力は・・・。

- ①自助力（本人・家族）
- ②公助力（制度・サービス）
- ③共助力（地域の支え）

「困った時はお互い様」の意識

～講演より～



1月31日（水）実施

～いきいきした暮らしづくり～



2月27日実施

2月講座は「野菜の栽培講習会」を行いました。これから畑の季節本番!!今年もおいしい野菜がでるのが楽しみです。

3月あわくら大学は「卒業式・終業式」
3月19日（月）10:00～あわくら会館大ホール