



# クラブ南阿蘇通信

R5 9

ひとつくり むらづくり いきがいつくり

発行：NPO法人クラブ南阿蘇



台風6号・7号による被害が各地で相次ぎました。被害に遭われた方々には心よりお見舞い申し上げます。台風の後には残暑厳しく体調を崩しやすいと思いますので、しばらくは熱中症などにもお気を付けください。さて、夏休みも終わり、またいつもの生活が戻ってきましたが、皆さま如何お過ごしでしょうか？夏の疲れがだいぶ残っているのではないのでしょうか？栄養のある食事・湯船につかっての入浴・質の良い睡眠をしっかり取って、健康な体を取り戻しましょう。29日は十五夜…平安時代から続く「お月見」の行事。十五夜は、1年で最も月が美しく見える特別な一日です。ススキやお団子などをお供えて、心豊かで楽しい時間を過ごしてください。

**本田よろずや「秋冬野菜作り」募集**  
 秋冬野菜コース定員10名募集いたします！  
 春夏野菜コース参加者5名参加予定。  
**残り5名先着順で受付**いたします！  
 参加希望される方は事務局までお申込みください。  
**参加費：2500円**  
 連絡用にLINEを使用します。お申込みの際に事務局に個人LINEを教えてください。  
**講座の詳細はLINEでお知らせいたします！**

## スポーツくらぶ



**阿蘇ふるさと再発見 2回目：10月14日**  
**参加者募集中！**  
**9月末まで受付！**  
**詳細&お申込みはこちら→**

## 元気もんウォーク「山の会」

9月山のお知らせは、下記をご確認ください。  
**※10月の詳細は次号でお知らせします！**

## 2023年9月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					◎アンサンブル	◎学童軟式野球
					◎学童軟式野球	◎子どもお筆教室
						◎キックボクササイズ
3	4	5	6	7	8	9
◎学童軟式野球	◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ★ウクレレ教室 ◎タヒチ・フラ	★脳トレ自遊書 ★シニアフラ	◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎3B体操 ◎らくらくヨガ ◎サッカー	◎パソコン教室 ◎アンサンブル	◎学童軟式野球 ◎キックボクササイズ
10	11	12	13	14	15	16
◎学童軟式野球	◎山の会 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	◎脳トレ自遊書	◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵教室・放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎3B体操 ◎らくらくヨガ	◎アンサンブル	◎学童軟式野球 ◎親子・子ども油絵教室 ◎子どもお筆教室 ◎キックボクササイズ
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
◎学童軟式野球	いつも ありがとう ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ★ウクレレ教室 ★タヒチ・フラ	◎放課後きらめきクラブ	◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎3B体操 ◎らくらくヨガ	◎パソコン教室 ◎アンサンブル	◎学童軟式野球 ◎キックボクササイズ
24	25	26	27	28	29 十五夜	30
◎学童軟式野球	◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	◎シニアフラ ◎放課後きらめきクラブ	◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵教室・放課後油絵 ◎カワイ体育 (8月分振替) ◎陸上競技 ◎サッカー	◎3B体操 (8月振替) ◎ハーブ	◎アンサンブル	◎学童軟式野球 ◎キックボクササイズ

## 2023年度 元気もんウォーク「山の会」第6回 9月登山

名称：初秋の草原散策  
 登る山：一ノ峰・二ノ峰 (870m)

**9月11日(月) ※予備日なし**

体力度 〇〇〇 危険度 △〇〇〇  
 (山の会基準：牧ノ戸峠～久住山を体力度 〇〇〇 危険度 △△△〇とする)

行程：  
**萌の里集合 9:00**  
 ↓  
**一ノ峰登山口 9:50**  
 登山口の駐車スペースが狭いので、分散駐車になる可能性があります。  
 ↓  
**一ノ峰・二ノ峰 10:50~11:10** 一ノ峰  
 おやつ程度の軽食  
 ↓  
**11:30** 二ノ峰  
**11:45** 二ノ峰下山開始  
 ↓  
**一ノ峰登山口着 12:30**  
 ↓  
**萌の里解散 13:15**



昨年の様子 (2022.9.13)

高低差の少ない穏やかな山。様々な野草が咲き乱れる花の山でもあります。初秋の爽やかな空気を吸いながら、野草ノートを片手に、探索を楽しみましょう。

参加締切：9月7日(木) 事務局 0967-67-0182  
 当日連絡先：「山の会」代表 矢野 090-5488-1460  
**※当日判断に困る場合は、矢野までご連絡ください！**



※状況により、プログラムの中止や変更があります

◎カワイ体育教室 (体育・新体操) 白水体育館 ◎幼児クラス 16:30~17:30 ◎児童クラス 17:30~18:30	◎学童軟式野球クラブ 白水運動公園(雨天時:白水体育館) ◎月(金) 18:00~19:30 ◎土(祝) 9:00~12:00	◎ウォーキングクラブ LOOPみなみあそ駐車場集合 ◎月(水) 16:30~ ◎月(水) 16:30~ ※詳細は横山直美さん (090-8883-1773)まで	◎油絵教室 講師：中尾 和弘 アトリエだんだん (河陰3617-2) ◎第2・4(水) 10:00~12:00 ◎第3(土) 19:00~21:00	◎土曜子ども油絵教室 講師：中尾 和弘 アトリエだんだん ◎第3(土) 10:00~12:00
◎サッカークラブ 白水運動公園 ◎月(水) 年中~小3 18:30~19:30 ◎月(水) 小4~6・中学生 18:30~20:30	◎陸上競技クラブ 白水運動公園(雨天:白水小学校体育館) ◎水 小学生 18:00~19:00 ◎中学生以上 18:30~19:30	◎らくらく健康ヨガ教室 講師：磯貝 由貴子 ◎長陽中央公民館 (第1研) ◎第1~3(木) 14:00~15:15	◎小学校放課後油絵教室 講師：中尾 和弘 ◎久木野総合センター (和室) ◎水 放課後~	◎縫いぬいクラブ ◎長陽中央公民館 ◎水 10:00~15:00
◎タヒチアングス (中級) 講師：船嶋 里江 ◎長陽中央公民館 (第1研) ◎第1~3(月) 19:00~20:00	◎フラダンスクラス 講師：船嶋 里江 ◎長陽中央公民館 (第1研) ◎第1~3(月) 20:00~21:00	◎キックボクササイズ 講師：島田 享 ◎久木野総合センター多目的研修室 ◎【1コマ】16:30~17:30 ◎【2コマ】18:30~19:30 ◎【3コマ】19:30~20:30	◎ハーブ教室 講師：坂口 要子 ◎ママノートガーデン (河陰3532-20) ◎第4(木) 14:00~15:30	◎アンサンブル ◎長陽中央公民館 (第1研) ◎金 10:00~12:00
◎3B体操教室 講師：佐藤 澄子 ◎長陽中央公民館 (第1研) ◎第1~3(木) 9:30~11:30	◎シニアフラダンス ◎長陽中央公民館 (第1研) ◎第2.4(火) 13:00~15:30	◎ウクレレ教室 講師：ホノ木藤井 ◎長陽中央公民館 (第2研) ◎第1~3(月) 19:00~20:00	◎子どもお筆教室 講師：吉田 佳世 ◎LOOPみなみあそ フルール-MA ◎第1・3(土) 14:00~16:00	◎パソコン教室 講師：パソコン教室なごみ ◎長陽中央公民館 (第2研) ◎第2・4(金) 時間は各コースごと
◎放課後きらめきクラブ (月1回：特別プログラム有り) ◎白水小学校・久木野小学校・南阿蘇西小学校 (各体育館など) ◎小学4年~6年生対象 ◎火(木) 16:30~18:00 (18:30までにお迎え終了)	◎脳トレ自遊書 講師：中野 森代 ◎長陽中央公民館 (第2研) ◎第2・4(火) 10:00~11:30	◎新規プログラムも募集します！ お問い合わせは事務局まで！	◎各プログラム 参加者いつでも募集中！	



賛助会員募集中!



SUPPORT



南阿蘇オーガニック(株)  
南阿蘇の自然の中で  
本物の美味しさを。  
南阿蘇オーガニックカフェ  
ASOBIO  
(河陰546-4)  
☎ 050-5595-8366



パソコン教室  
なごみ  
受講生募集中!  
同じことを  
100回聞かれても  
笑顔でお答えします  
☎ 096-234-7880



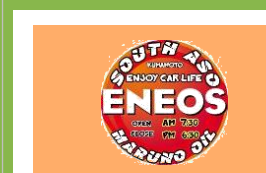
木郷滝自然つりセンター  
自然つりセンター  
(高森町草部750)  
釣りに感動  
グルメで満足  
☎ 0967-64-0440



株式会社  
藤本建設工業  
(河陽3377-1)  
地域貢献  
環境にやさしい  
☎ 0967-67-0138



ヤマザキYショップ  
茂田店  
(河陰546-4)  
食品、日用品  
南阿蘇産米の日本酒など  
取り扱っています  
☎ 0967-67-2666



有限会社 丸野石油店  
(立野182-2)  
給油・洗車  
オイル交換など  
大切な車の  
メンテナンスも行います  
☎ 0967-68-0019



株式会社  
あそ望の郷みなみあそ  
あじわい館・そば道場・あか牛の館・  
各温泉施設・パークゴルフ場  
新阿蘇大橋展望所「ヨ・ミュール」など  
☎ 0967-67-0879

## 元気もんウォーク「山の会」報告(4月~7月)

第1回 4月登山報告 実施日: 4月14(金)

登った山: 南外輪山ウォーク: 中坂峠~清水峠 計11人

中坂峠は、以前は翁草が群生していましたが、今はメガソーラーが立ち並び、その姿を見ることはできません。変貌した風景に驚きながら峠道に分け入っていくと、南外輪山の自然遊歩道が現れます。アケビの花の多さに歓声をあげながら、新緑の中の静かな根根歩きでした。途中で、予報よりも早く雨が降り出したため、少し急ぎ足の山歩きになりましたが、マイクロバスの送迎のおかげで、楽をさせていただきました。次回は、清水峠から地蔵峠まで歩いてみたいなあ……。 ※雨のため、集合写真はありません。

第2回 5月登山報告 実施日: 5月2(火)

登った山: 皿山~中岳火口 計17人

諸塚山の予定でしたが、途中の道路が崩落して危険なため皿山に変更しました。

天気恵まれ、子供を含む17人でにぎやかに登山。前回の皿山登山では行かなかった「皿山山頂」まで足を伸ばしました。山頂には新しい標識が立ち、南阿蘇が一望できました。少し早い昼食をとり、砂千里ヶ浜から中岳火口へ。ミヤマキリシマが咲き始めていましたが、火山ガスの影響で、花芽の多くが枯れていました。火山と共に生きてきた植物なので、自然回復を待つしかありませんね。



第3回 6月登山報告 実施日: 6月5(月)

登った山: 獅師山・合頭山 計11人

雨のため、2日の予定を5日に変更。薄曇りでしたが、空気は澄んでいて、阿蘇5岳の涅槃像が美しく浮かび上がっていました。少し時期遅れでしたが、意外に多くのミヤマキリシマが咲き残っていました。久住のメインルートではありませんが、穏やかな山容で、ゆったりとした気分で山を味わうには最適な山でした。



第4回 7月登山報告 実施日: 7月25(火)

登った山: 浅ヶ部八十八ヶ所霊場巡り・高千穂峡 計12人

雨のため、予備日の25日に実施。「霊場巡り」に倦りはありませんが、山中に祀られた仏の一つひとつが「お寺」。次回は名称を「霊場巡り登山」に改めます。四国八十八ヶ所を巡礼してその土を持ち帰り、山中に八十八ヶ所のお堂を作った、その当時の人々の思いを感じながらの巡礼登山でした。午後は久しぶりの高千穂峡。阿蘇3の火砕流が作った巨大な柱状節理。阿蘇のとてつもないエネルギーに、今更ながら圧倒されました。



## 2023年度 夏季水泳教室 4年ぶりに開催しました!!

7月15日~8月10日までB&Gプールで行いました。(8日:台風接近のため中止) 初心者コースでは定員オーバーになりましたが、競泳コースの参加が少なかったため、20時からのクラスを設け全て受入れしました。

プールの水がなかなか温まらず、ブルブルと震えながらもみんな元気に頑張りました! また夏休みに入ると、連日水難事故のニュースが相次ぎました。それで3回目の教室の初めには、もしもの時に備え「背浮き」をみんなに教えてくれました。水が苦手な子、息継ぎが苦手な子、泳ぎが苦手な子、スキルアップしたい子、それぞれ個人の望む目標は違っていますが、指導者の方々のご指導のお陰で、回を重ねるごとにプールサイドから見ている、みんなの上達していく姿が良くわかりました。みんな良く頑張ったと思います。残念ながら、今年も村の水泳記録会はありませんでしたが、来年に向けてまた頑張ってもらいたいです。今回一度も休まず参加してくれた子は44人中10名でした。良く頑張りました!



## 世界一簡単な弦楽器♪

ボンボ藤井のウクレレ教室はじまりました~!

NEW



6月~7月にかけて3回体験レッスンを行いました。参加者のご希望により、8月より正式に「ウクレレ教室」を開講することになりました! 体験時には都合が合わず、参加出来なかった方もいらっしゃったと思いますが、教室を開講することができましたので、またチャレンジしてみてください。次回の体験レッスンは11月を予定しています。興味のある方、参加希望の方は、事務局までお問合せください。

開講日: 毎月第1・3月曜日  
19時~20時まで

場所: 長陽中央公民館  
第2研修室

月謝: 4400円(税込)

