

みんなの元気で地域をつくる小奴可の里

小奴可の里だより

平成24年12月20日発行

庄原市東城町内堀 1100 番地 1 小奴可自治振興センター内 小奴可の里自治振興区

TEL/FAX 5-0057 E-Mail: onuka@vesta.ocn.ne.jp URL: <http://onukanosato.jp/>

小奴可元気づくり教室 健康は食事から



12月4日(火)講師に末広真理子先生をお迎えし、小奴可元気づくり教室を開催しました。9名が参加。認知症や生活習慣病を防ぐ食事について学びました。健康のためには、様々な食材をバランスよく食べ、腹八分目にするのが大切です。先生のお話の後、白菜のスープ、さんまのラビゴットソース、サラダなど5品を作り、参加者全員で美味しく試食をしました。レシピの一部を紹介します。

かぶの塩麴あえ

【材料 4人前】

かぶ：3個、塩：少々、ゆずの皮：少々、塩麴：小さじ2、オリーブ油：小さじ1

- 1、かぶは葉の付け根を1cmほど残して切り落とし、皮をむいて薄いくし形に切る。ボウルに入れて、塩をふって10分ほどおく。
- 2、かぶの水気をキッチンペーパーでふきとり、塩麴とオリーブ油を混ぜたもの加えて、あえる。ゆずの皮を飾ってできあがり。

そば打ち教室 美味しいそばが打てました



12月16日(日)小奴可研修センターで、そば打ち教室を開催しました。午前6名、午後5名の参加がありました。講師の横山哲美さんと前田小夜子さんに指導を受け、地元産のそば粉を使って、そばを打ちました。講師の方の手助けをいただきながら、楽しくそば打ちができました。そばの試食も、とても美味しく、和やかに教室を終えました。

自治会、地域の活動いろいろ

千鳥・小串ひだまりの会

塩原自治会しめ縄教室



12月3日（月）千鳥構造改善センターで、一人暮らしの高齢者などが集まり、ひだまりの会が開催されました。午前中に絵手紙、午後からケーキ作りを楽しみました。

12月16日（日）塩原集会所で、塩原自治会しめ縄教室が開催されました。

古くから伝わるしめ縄作りを継承しようと12名が集まり、作り方を学びました。

小奴可の里しめ縄作り教室 参加者募集

小奴可の里しめ縄作り教室を開催します。伝統のしめ縄を作ってみませんか。

申し込み、参加費は不要です。多くの方のご参加をお待ちしております。

日時 平成24年12月24日（月）午後13:30～16:00

場所 小奴可自治振興センター ホール

講師 道下隆さん

持ち物 わら（用意できる人だけでいいです）、はさみ など

★この他、22日（土）小奴可自治会、23日（日）小串自治会でも開催されます。



小奴可元気づくり教室

こたつの守りより元気盛々！

日時：1月12日（土）10:00～

場所：小奴可自治振興センター

講師：運動指導士 清水あつ子さん

内容：健康体操です。動きやすい服装で室内靴を持ってお越しください。

小奴可保育所&小奴可自治会 とんど祭り

日時：1月12日（土）10:00～

場所：小奴可保育所

持参物：注連飾り、松飾り、書き初め、古いお札やお守り（不燃物は外す）

※詳細は次回行政文書にてお知らせします。

平成24年12月の行事（予定）

24日（月）小奴可の里しめ縄作り教室

小奴可自治振興センター 13:30～16:00

平成25年1月の行事（予定）

12日（土）小奴可元気づくり教室 健康体操

小奴可自治振興センター 10:00～12:00

12日（土）小奴可保育所&小奴可自治会とんど祭り

小奴可保育所 10:00～

21日（月）パソコン教室

小奴可自治振興センター 19:30～17:30

23日（水）シャクナゲの会

小奴可自治振興センター 13:30～15:30

ご厚志のお礼

Web版には掲載していません。

年末年始の小奴可自治振興センター業務について

平成24年12月29日（土）から平成25年1月6日（日）まで、お休みです。