

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25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/>

小奴可の里元気づくり教室 調理実習



12月6日(金)小奴可の里元気づくり教室を開催しました。講師に栄養士の末広先生をお迎えし、冬を元気に過ごすための冬野菜料理と骨粗しょう症を防ぐ食生活を学び、豆腐ハンバーグ、カボチャと牛乳のみそ汁などを作りました。

成人が1日に必要なカルシウムは約600mg、骨粗しょう症の予防には800mg以上摂る必要があります。調味料以外の大豆制品、乳製品、小魚などのカルシウムが多く含まれる食品やカルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンKが含まれる食品を食べることを心がけることが大切です。

カルシウムが豊富な食品

牛乳、チーズ、ヨーグルト、スキムミルク、木綿豆腐、厚揚げ、きな粉、ししゃも、めざし、シラス干し、桜エビ、小松菜、切り干し大根など……

ビタミンDが豊富な食品

サケ、サンマ、カツオ、マグロ、キクラゲ、干し椎茸、卵など…

ビタミンKが豊富な食品

納豆、ブロッコリー、ほうれん草など…

そば打ち教室



12月15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。午前部の部、午後部の部を行い、多くの方に参加していただきました。

講師の横山さんと前田さんに手本を見せてもらい、時には手伝ってもらいながら、満足のいくそばを打つことができました。

手打ちそばを友人や近所にお裾分けして大変好評だった、いつかは自分一人で打てるようになりたい、打った後で食べるあの味が忘れられないから毎年参加しているという声が聞かれました。

そば打ちは楽しいですよ。皆さんの参加をお待ちしています。

内堀自治会女性部 小奴可自治振興センター大掃除と消防訓練

12月7日(土)に、内堀自治会女性部の皆さんが、小奴可自治振興センターの大掃除と消防訓練を行いました。

普段できない所まできれいにしていただき気持ちよくお正月が迎えられます。大掃除の後には、すっきりした気分でお茶会をし、楽しくおしゃべりをしました。

内堀自治会女性部の皆さん、ありがとうございました!

小奴可の里しめ飾り作り教室

12月18日（水）小奴可自治振興センターで、しめ飾り作り教室を開催しました。講師の道下さんの指導を受けて、それぞれの家庭の飾る場所や数を考えながら、和やかな雰囲気の中で、しめ飾り教室を終えました。

この後も、各自治会でしめ飾り作りの会が開催されます。



各自治会、団体の行事いろいろ



12月8日小串自治会敬老会



12月10日サロンひだまりの会



12月11日サロン シャクナゲの会



12月14日塩原自治会しめ縄作り



12月15日小奴可自治会生け花

2013年もあと少しです。
敬老会、干支の人形作り、クリスマスケーキ作り、しめ飾り作り、お正月用の生け花教室と年末年始に合わせた行事が各地で行われました。

小奴可の里元気づくり教室「こたつの守より、元気モリモリ！」

さむ〜い冬到来ですね。

冬は家の中にいることが多くなり、暖かい季節に比べると運動不足にもなりがちです。元気を出して、みんなで楽しく体を動かしましょう。室内靴を持って、動きやすい服装でおいでください。申し込み、会費は不要です。お気軽にどうぞ！！

日 時 平成26年1月18日（土）午前10:00～11:30

講 師 運動指導士 清水あつ子さん

内 容 ボール等を使った健康体操

1月の行事（予定）

18日（土）	小奴可の里元気づくり教室（健康体操）	小奴可自治振興センター	10:00～11:30
20日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30～20:30

2月の行事（予定）

3日（土）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30～20:30
7日（金）	小奴可小学校親子スキー教室	広島県民の森	
16日（日）	小奴可の里落語会&コンサート	小奴可研修センター	13:00～

小奴可自治振興センターは、12月28日（土）から1月5日（日）までお休みさせていただきます。

ご厚志のお礼

Web版には掲載しておりません。