

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27年1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/>

小奴可の里の様子 人口 1,268 人 (男 609 人 / 女 659 人) 世帯数 513 戸 高齢化率 38.8%

## 小奴可自治会、小奴可保育所とんど祭り



1月10日(土)小奴可自治会と小奴可保育所のとんど祭りが行われました。

正月に積もった雪で、一面真っ白の小奴可保育所の前の田んぼには、しめ飾りや書初めを取り付けたとんどが組まれました。

年男の中から選ばれた年長者の手によって火が付けられると、炎が高く上がりました。黒くなった書初めが舞い上がると、書道の上達と学業の成就などを祈りました。参加した皆さんは、それぞれの思いで炎を見つめていたことでしょう。炎が下火になると親子でゲームをしてお年玉くじが配られました。

とんど焼きが終わると、餅つきがはじまりました。春に園児たちが田植をした苗が大きく育ち、秋に稲刈りをしたもち米で餅をつきました。

園児たちに小学生も加わり、保護者の皆さんと一緒につき、ついたお餅は、ぜんざい、雑煮、きな粉餅にして、参加者全員でいただきました。

## こたつの守より元気もりもり！小奴可の里元気づくり教室



1月17日(土)小奴可自治振興センターで、小奴可の里元気づくり教室を開催しました。「こたつの守より元気もりもり！」をテーマに、講師に運動指導士清水あつ子さんをお迎えして、健康体操を行いました。18名が参加し、ボールや竹踏みを使って、体を伸ばしたり、軽い筋肉トレーニングをしたり、頭の体操をしたりしました。

足首の柔軟性が無くなると、つまづいて転倒することが多くなります。入浴時などに手で足首を持って回すだけでも変わります。また、かかと上げ運動の他に、つま先上げ運動をするのも転倒予防に良いそうです。

小奴可の里の冬はまだまだ長いですが、少しずつ運動をして、元気に春を迎えましょう。

# 小規模多機能介護施設名称「姫りんご」に決定

旧内堀保育所跡地に建設中の小規模多機能介護施設の名称が27件の応募の中から、「姫りんご」に決定しました。施設の建物自体は完成しており、近々、有栖会へ引き渡されます。

たくさんの応募ありがとうございました！

## 大豆栽培講座を開催します。

今年から小奴可の里農産加工部の活動が本格的に始まり、小奴可自治振興センターでは味噌づくりが行われています。

それに伴い、小奴可の里地域で大豆を栽培し、地域で出来た大豆と米を使った安心安全でおいしい味噌を作りたいと考えています。

多くの方にご参加いただき、大豆栽培に取り組んでいただければと考えております。

日 時 平成27年1月28日（水）13：30～

場 所 小奴可自治振興センター

講 師 JA庄原東部営農センター担当者



## 小奴可の里コンサート

恒例となりました小奴可の里コンサートを次の通り開催します。親しみやすい曲、一緒に歌える曲を中心に演奏していただきます。

ご近所ご家族お誘い合わせて、大勢お越しください。

無料送迎車を用意します。ご利用希望の方は、小奴可自治振興センター（5-0057）へお願いします。

日 時 平成27年2月15日（日）午後2：00～

場 所 小奴可研修センター 2階ホール

出 演 西城ブルーハーモニー吹奏楽団

### 1月の行事（予定）

28日（水）	大豆栽培講座	小奴可自治振興センター	13：30～15：30
--------	--------	-------------	-------------

### 2月の行事（予定）

2日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
6日（金）	小奴可小学校親子スキー教室	ひろしま県民の森	9：00～
15日（日）	小奴可の里コンサート	小奴可研修センター	14：00～
16日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
26日（木）	小奴可の里地区サロン交流会	小奴可自治振興センターなど	

ご厚志のお礼

Web版には掲載しておりません。