

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29年9月5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 1,169 人 世帯数 492 戸 高齢化率 49.7%

第7回おめかの里文化祭を開催します。

今年度のおめかの里文化祭は、広島県知事選挙が予定されているため、例年よりも1週間早い日程で行います。

出演、出展、出店の申し込みは、今回小奴可の里だよりと一緒に配布した水色の参加申し込み用紙に必要事項をご記入の上、10月4日までに、小奴可自治振興センターへご提出ください。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

日時 平成29年11月5日(日) 午前9:30~

場所 小奴可研修センター

内容 ステージ発表、作品展示、バザー、お茶席など



夏ばて解消は食事から~チャレンジ会 男性料理教室



8月25日(金)小奴可研修センターで、何でもチャレンジ会 男性料理教室を開催しました。始めに庄原市の保健師さんに、血圧測定や体脂肪率などを測定してもらい、自分の体の状態を知り、バランス良い食事や運動など、健康寿命を延ばす方法を学びました。

その後、栄養士さんと東城町健康づくり推進員さんたちの指導を受けながら調理を行いました。野菜のみじん切りや餃子包みに挑戦し、キャベツたっぷりの餃子やカレー味のタンドリーチキン、ナスやカボチャ、ピーマンを使った温野菜サラダなど、夏野菜や肉をバランス良く使った美味しい料理ができました。

小奴可の里グラウンドゴルフ大会



8月26日(土)小奴可スポーツ広場で、小奴可の里グラウンドゴルフ大会を開催しました。各自治会の6チームによる団体戦と、個人戦を行いました。44名の参加者で、2ラウンド16ホールで競いました。

日中はとても暑かったこの日、夜になると寒いくらいになりました。さわやかな空気の中で、小学生から80歳代までの世代を超え、親睦を深めながらグラウンドゴルフを楽しみました。

団体の部 1位 内堀チーム 2位 塩原チーム 3位 小串チーム
個人の部 1位 宮田咲子 2位 森下律子 3位 坂本貞宣 4位 稲垣シズミ
5位 坪倉みどり 6位 松浦康郎、白石豊秋(1、2、3打とも同打数)

全体の結果は、小奴可自治振興センターに9月末まで掲示しています。

健康寿命向上セミナー運動機能向上教室を開催します。

今年度から元気作り教室と一緒に庄原市一般介護予防事業として、65歳以上の方を対象とした健康寿命向上セミナーを3回シリーズで開催します。第1回目は、「運動機能向上教室」です。コーチズの皆さんを講師に、自宅でもできる体操を行います。

今後は、10月27日(金)に「栄養改善教室」、11月16日(木)「認知症予防教室」を行います。多くの方のご参加をお待ちしております！

日時 平成29年9月21日(木) 13:30~15:30
 場所 小奴可自治振興センター
 講師 コーチズ
 対象 65歳以上の方
 申込 9月14日(木)までに小奴可自治振興センター(5-0057)へ
 無料送迎車のご希望も受け付けています。



※タオル、水分、室内靴を持って、動きやすい服装で来てください

東城地区自治振興区グラウンドゴルフ大会参加者募集

東城町内のグラウンドゴルフ愛好家の皆さんと交流してみませんか。
 混成グループで試合を行います。大勢の方のご参加をお待ちしております。

日時 平成29年10月10日(火) 午前8:30~開会式
 場所 東城中央運動公園
 参加費 1,000円(弁当・お茶等)
 申込 9月25日(水)までに小奴可自治振興区(5-0057)へ

小規模多機能型居宅介護施設 姫りんご通信

8月27日遊YOUさろん東城で行われた24時間テレビチャリティに、姫りんごからも参加させていただきました。天候にも恵まれ、多くの方々の善意が集まり社会福祉に貢献できたと思います。ありがとうございました。

9月8日に小奴可小学校3・4年生を対象にキャラバンメイト(認知症サポーター)を行います。姫りんごからスタッフ2名が出向き、子供達に認知症の理解とサポートの仕方を学んでもらう!!という主旨で行います。

9月18日は「敬老の日」です。長年、地域のために労を尽くされた先輩方に感謝・感謝です。ありがとうございます。これからも長生きしてください。



姫りんご 9月上旬の予定

- 8日 キャラバンメイト 小奴可小学校
- 13日 しゃくなげ会・すみれ会
- 12日・14~16日 敬老会
- 19日 小奴可小学校との交流会

平成29年9月の行事(予定)

8日(金)	シルバーリハビリ体操	小奴可自治振興センター	14:00~15:00
11日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
13日(水)	しゃくなげの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
21日(木)	健康寿命向上セミナー(運動機能向上)	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
25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(火)	シルバーリハビリ体操	小奴可自治振興センター	14:00~15:00

平成29年10月上旬の行事(予定)

8日(日)	東城地区総合体育大会	東城中央運動公園	9:00~
10日(火)	東城地区自治振興区グラウンドゴルフ交流会	東城中央運動公園	8:30~開会式

ご厚志のお礼
 Web版には掲載しておりません。

体協小奴可地区コーナー

グラウンドゴルフ部 8月月例杯(9ラウンド分)

1位 池田範行 169打 2位 松浦康郎 169打 3位 白石豊秋 185打