

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11月6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%

健康寿命向上セミナー 栄養改善講座



10月27日小奴可自治振興センターで、健康寿命向上セミナー栄養改善教室を開催しました。

始めにシルバーリハビリ体操。その後、庄原市の保健師さんによる「高齢者の食生活と栄養」と題した講義を受けました。

最後に手軽にできる栄養たっぷりの料理を2つ作っていただき試食しました。とっても美味しかったです。

高齢になってからは低栄養にならないように注意が必要なこと、塩分を控え高血圧を予防すること、骨粗しょう症を予防する方法等を学びました。

次回の健康寿命向上セミナーは、「認知症予防教室」を次の通り行います。物忘れが気になる方も、今から予防したい人も、認知症予防のためにぜひご参加ください。

日時 平成29年11月16日（木）13:30～15:30

場所 小奴可自治振興センター

内容 認知症の予防について（講師：庄原市保健師）

音楽療法を行います。多くの方のご参加をお待ちしております。

日時 平成29年12月7日（木）13:30～

場所 小奴可自治振興センター



地域をあげて応援！比婆いざなみ街道マラニック



10月29日（日）比婆いざなみ街道マラニック2017が開催されました。小奴可の里自治振興区内には、10キロの部のスタート地点と50キロの部のエイドステーション2箇所が設置され、多くの地域の皆さんにご協力いただきました。

小奴可研修センターでは、小奴可自治会の有志の皆さんにより、温かいコウタケ汁とコウタケの油いため等が提供されました。温かいコウタケ汁は、雨の中40キロ近くを走ってきて冷え切った身体のアスリート達に大変好評でした。加谷のエイドステーションでは加谷自治会の皆さんが総出で、地元産のリンゴとブドウ、温かいスープ等を提供しました。特に特殊な技術で栽培したブドウの糖度の高さにびっくりしていました。

何もわからないまま、手探りで取り組んだ大会でしたが、達成感を感じることができました。エイドステーションを運営した皆さん、雨の中お疲れ様でした。

第7回小奴可の里文化祭を開催しました。



小奴可こども園園児



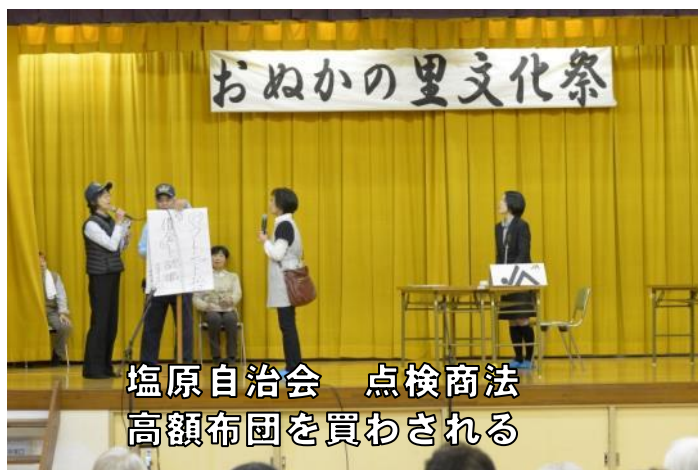
小奴可こども園保護者会



小奴可小学校金管鼓笛演奏



3B体操内堀教室



塩原自治会 点検商法
高額布団を買わされる



大正琴 せせらぎの会 マリーゴールド
の会



小奴可自治会 パー子連



小串自治会 舞踊



←カラオケ

↑弾き語り

千鳥自治会 笑点



展示コーナー



バザー会場



お茶席



生け花

11月5日(日)小奴可研修センターで、第7回おぬかの里文化祭を開催しました。晴天に恵まれ、多くの方にご来場いただきました。

ステージでは、歌や楽器演奏、踊り、カラオケ、体操、寸劇などが発表され、笑いあり感動ありで、大変盛り上がりしました。

展示コーナーでは、こども園園児たちの作品、小学生の図画や書道、地域の皆さんが日頃から取り組んでおられる手工芸品、一般の書道、生け花などが展示されました。お茶席、バザー会場も大盛況。地域の皆さんのふれあいの場となりました。

祝! 真打ち昇進 林家ひろ木落語会を開催します

今年3月、真打ちに昇進した林家ひろ木さんの落語会を開催します。昇進して、益々磨きのかかった話芸をお楽しみください。

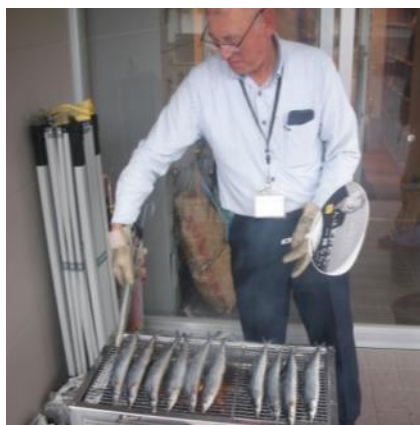
寒い冬がやってきます。みんなで笑って乗り切りましょう。
多くの皆様のご来場をお待ちしております。



日 時 平成29年12月10日(日) 午後2時～
場 所 小奴可自治振興センター ホール
出 演 林家ひろ木さん
入場料 無料です

小規模多機能型居宅介護施設

姫りんご通信



10月29日に利用者の家族会を行いました。あいにくの雨の中でしたが、26名の利用者・家族が参加され、玄関先で焼いた秋刀魚をメインに昼食を交えての楽しい交流ができました。家族からの意見・要望なども聞け、私達にとっても有意義な一日となりました。ご家族からの意見もあり、今後もこのような家族会を続けたいと思っています。

11月に入り一段と寒くなってきました。風邪、特にインフルエンザには気をつけて予防接種、手洗い、うがいなど注意していきたいです。

11月中旬の予定 10日 ひょっとこ踊り
19日 小奴可小学校発表会

11月の行事(予定)

8日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
13日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
16日(木)	健康寿命向上セミナー(認知症予防)	小奴可自治振興センター	13:30~
25日(土)	小奴可自治振興センター大掃除・消防訓練	小奴可自治振興センター	8:30~
26日(日)	小奴可自治会 防災訓練	小奴可自治会	9:00~
27日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
28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

12月の行事(予定)

7日(木)	音楽療法	小奴可自治振興センター	13:30~
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
10日(日)	林家ひろ木落語会	小奴可自治振興センター	14:00~
11日(月)	パソコン教室(年賀状作成)	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
19日(月)	パソコン教室(年賀状作成)	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

11月、12月のパソコン教室は、年賀状作成を行います。参加ご希望の方は、普段使っているパソコンを持ってお越しください。

11月の西城市民病院 移動診療日

11月1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水) 29日(水)

小奴可: 14時50分~15時20分 内堀: 15時40分~16時

※保険証、お薬手帳、交付済みの方は診察券を持ってお越しください。

ご厚志のお礼

Web版には掲載していません。

体協小奴可地区コーナー

グラウンドゴルフ部 10月月例杯(9ラウンド分)

1位 瀬尾賜 175打 2位 松浦康郎 175打 3位 池田範行 188打