

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30年7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 1,144 人 世帯数 492 戸 高齢化率 49.2%

## 健康寿命向上セミナー 元気は食事から！



6月24日(日)加谷集会所で、健康寿命向上セミナー「食生活改善講座」を開催しました。15名が参加。シルバーリハビリ体操で軽く身体を動かしたあと、講師の管理栄養士 原さんに、運動機能や認知機能を低下させないための食生活についてお話を聞きました。

栄養はバランスよく摂ることが大切です。特に、高齢になってくると、肉、魚、大豆製品、乳製品などの「タンパク質」の摂取が減りがちになるので、意識して食べるようにしてくださいということでした。

今回は、タンパク質不足を補う料理として、「鶏肉のさっぱり煮」を紹介していただきました。ポン酢と水を1:2、お好みでショウガ、ニンニクを入れて沸騰させ、鶏肉を入れて約30分煮るだけの簡単料理です。ゆで卵、季節の野菜と一緒に煮てもよいそうです。酢の効果で柔らかく煮え、さっぱりいただくことができました。

これから暑くなり、食欲が落ちてしまう方も多い季節です。しっかり栄養と水分を摂って、元気に乗り切りましょう！

**次回は、運動機能向上講座です。多くの皆様のご参加をお待ちしています！！**

**日時 7月18日(水) 13:30~**

**場所 小奴可自治振興センター**

## 楽しく体験 地域づくり視察研修旅行



6月28日(木)小奴可の里地域づくり視察研修を実施しました。今回は体を動かすメニューを選び、香川県琴平町でうどん打ちとこんぴらさんの階段登りを体験しました。自分たちでうどんを打って美味しくいただき、その後階段を登って足腰を鍛えました。

うどん打ちは、こね方や水の入れ方など、そば打ちと共通したところが有ります。また、足で踏んで、うどんに「こし」を出す工程では、軽快な音楽をかけて踏む時間とリズムを分かりやすくし、楽しく作業ができる工夫もありました。参加者の中から、「地域のグループでしてみようや」とか、「高齢者の集いで、やりたいな」との声も出ていました。

雨が心配でしたが、好天に恵まれ和気あいあいの雰囲気、次につながるヒントを得て有意義な一日を過ごすことができました。

# 小奴可自治振興センター 環境整備・消防訓練

6月24日(日)庄原市小奴可自治振興センターの庭の草取りと消防訓練を行いました。内堀自治会女性部のご協力を得て暑い中無事に予定を終了することができました。

消防訓練は姫りんごや内堀マーケットと合同で行い、通報、初期消火、避難誘導等の訓練で火災に際しての具体的な行動を再確認しました。

内堀自治会女性部の皆さまいつも大変お世話になります、ありがとうございました。



## 男性料理教室「夏野菜を使った美味しい料理」参加者募集

日時 平成30年7月27日(金) 10時~13時  
 場所 小奴可研修センター  
 講師 東城町健康づくり推進員  
 申込 7月20日(金)までに、小奴可自治振興センターへ

多くの皆様のご参加をお待ちしております!



## 小規模多機能型居宅介護施設 姫りんご通信

6月24日(日)の消防訓練では内堀自治会女性部の皆さんにご協力をしていただき、大変有り難うございました。

近年では火災はもとより、地震、土砂災害などいつ、どこで、何が起きるかわかりません。普段からの準備や備えが大切になってきます。姫りんごでは年2回の訓練を行い、回数を重ねる毎に避難時間、連絡網の時間が迅速になっています。

何より人の命を預かっているという施設・職員の意識向上につながりました。



今後の予定 7/10 お寺カフェ 7/11 すみれ会・しゃくなげ会 7/12 小奴可こども園と交流会  
 7/20~22 感謝の集い

### 平成30年7月の行事(予定)

9日(月)	庄原市議会報告会	小奴可自治振興センター	19:00~
11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(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
15日(日)	小奴可の里ソフトバレーボール大会	小奴可スポーツ広場	9:00~
18日(水)	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~
23日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~
24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
27日(金)	男性料理教室:夏野菜を使った美味しい料理	小奴可研修センター	10:00~13:00

### 西城市民病院 移動診療日(毎週水曜日)

7月4日、11日、18日、25日

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版には掲載しておりません。

### 体協小奴可地区コーナー

ゴルフ部 第25回体協ゴルフ大会 6月29日(金) 於:富士三次カントリークラブ  
 1位 川崎実伸 2位 成松正隆 3位 古家初巳

