

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

令和元年6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 1,093 人 世帯数 472 戸 高齢化率 51.3%

健康寿命向上セミナー「栄養改善」教室を開催しました



6月10日(月)小奴可自治振興センターを会場に健康寿命向上セミナー栄養改善教室を開催しました。参加者は13名。まず最初にシルバーリハビリ体操を行い、続いて管理栄養士の原明美さんから高齢者に必要な栄養について説明を受けました。今回のレシピは、手軽に作れるツナ缶と野菜の和え物と牛乳入りめんつゆでした。野菜の和え物は、白菜などお好みの野菜やキノコ200g、ツナ缶1缶、ごま油 小さじ2、丸鶏ガラスープの素 小さじ2をビニール袋に入れて混ぜます。スープの素はお好みで加減してください。

塩分は控えめに、ご飯やパン、めんなどの主食のほか、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、いも、果物、海藻、油の10品目をバランス良く食べ、外に出て太陽を浴びることが大切とのことでした。水分もしっかり摂りましょう。また、歯やあごが弱り堅いものが食べにくくなったり、むせやすくなったりする「オーラルフレイル」という状態になると栄養を取りにくくなってしまいます。歯医者さんに定期的に診てもらおうなどして口の中も元気に保つことも大切です。

やはり食べなくては、体力は維持できません。栄養を意識した食事を摂るよう心がけ、いつまでも元気で暮らしましょう。

今回は、「運動機能向上」教室です。7月24日(水)10時から、小奴可研修センターで開催します。多くの皆様のご参加をよろしくお願ひします。

(地域マネージャー：内田亘)

庄原市長を囲む若者の会 参加者募集中

この地域で暮らすうえで、日頃から課題に感じていることや、地域の将来について提案したいことなどはありませんか。この機会にぜひ、木山耕三庄原市長を囲んで懇談してみましよう。

参加ご希望のかたは、6月25日(火)までに小奴可自治振興区(小奴可自治振興センター内)へ、電話、メール、ファクスなどでお申し込みください。

日 時：令和元年7月1日(月)午後6時30分～

場 所：小奴可自治振興センター

対 象：小奴可の里自治振興区域に居住または、通勤されている概ね18歳～概ね60歳のかた

会 費：1人1,000円(軽食&茶&資料)当日ご持参ください

小奴可の里チャリティカラオケ交流会 歌う人募集中!

次のとおり、カラオケ交流会の出演者を募集しています。上手い下手は関係ありません。みんなで楽しく歌って交流しましょう。チャリティ募金は、小奴可の里地域内の子供スポーツ団体と社会福祉協議会に寄付します。

観覧は無料です。歌わない人もぜひ聴きに来てください。バザーもあります。

日時 令和元年7月14日(日) 午前10時から
 場所 小奴可自治振興センター
 参加費 1曲1,000円 2コーラス2曲まで
 申込み 7月5日(金)までに小奴可自治振興センターへご連絡ください

「しょうばら空き家バンク」をご存じですか?①

パンフレットから抜粋してご紹介します。

(1) しょうばら空き家バンクとは

庄原市内の空き家を市外のかたに紹介し、移住者の増加をめざす庄原市の制度です。平成28年度から庄原市総合サービス(株)が管理・運営しています。

(2) 登録・相談の料金

しょうばら空き家バンクへの登録・相談は無料です。独自に専門業者への仲介・見積等の依頼をされる場合は料金が発生する場合があります。

(3) しょうばら空き家バンクへの登録方法

窓口・お電話でご相談ください。物件の所在地や状態などの聞き取り、現地調査があります。

(4) 連絡先

- ・小奴可の里自治振興区 地域マネージャー(内田) 5-0057
- ・市役所東城支所総務室 2-5111
- ・庄原市総合サービス(株) 定住促進事業係 0824-75-0600

6月の行事(予定)

24日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
25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
30日(日)	小奴可自治振興センター環境整備作業	小奴可自治振興センター	8:30~

7月の行事(予定)

1日(月)	庄原市長を囲む若者の会	小奴可自治振興センター	18:30~
8日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
10日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
12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
14日(日)	小奴可の里チャリティカラオケ交流会	小奴可自治振興センター	10:00~
22日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
23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
24日(水)	健康寿命向上セミナー運動機能向上教室	小奴可研修センター	10:00~12:00

西城市民病院の移動診療日は、毎週水曜日です。

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。

移動販売車「移動スーパー東城元気便」の運行予定について

6月25日(火)	15:00~	小奴可自治振興センター
6月26日(水)	11:00~	小奴可研修センター
6月30日(日)	14:00~	加谷集会所
7月10日(水)	11:00~	小奴可自治振興センター
7月22日(月)	14:30~	下千鳥集会所
7月23日(火)	15:00~	小奴可自治振興センター



体協小奴可地区コーナー

ソフトボール部 東城町ソフトボールナイターリーグ
 6月4日 小奴可アウツB 11-6 小奴可アウツA