

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2年2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 1,077 人 世帯数 466 戸 高齢化率 51.2% (R1.12.31 現在)



小奴可の里元気作り教室「音楽療法」



1月30日(木)、講師にシルトピア油木から音楽療法士の児玉誠次さんをお招きして、参加者38名が「音楽療法」を体験しました。

児玉さんの伴奏で懐かしい曲を次々と歌ってみました。幼い頃や青春時代に親しんだ曲を、その頃を思い浮かべながら歌うと、脳の活性化にとってもよいそうです。二つに分かれて別々の歌を同時に歌いだしてみたり。手足でリズムを刻んだり。ワンコーラスを鼻歌で通してみたり。いつもは使わない高い声に挑戦したりと、ふだんとはまるで違う、そんな歌の楽しみ方でした。歌うことで表情の筋肉や肺機能が自然と鍛えられるそうですよ。

ではクイズです。童謡「雪やこんこ」の歌詞には、いったい幾つの「こ」が出てくるでしょうか。答えは歌いながら数えてみましょう。こうして二つのことを同時にするのは認知症予防にも効果的とか。会場には歌声と笑い声が響いて、とても楽しいひとときでした。ちなみに参加者のうち、この正解はお一人でした。はい、では、みなさんもどうぞ。

地域で元気を育てる会「サロン交流会」を開催しました



2月4日(火)各地区のサロンの代表者や一人暮らし相談員、民生委員、サロンに興味のある人などが集まり、庄原市社会福祉協議会と共催で、サロン交流会を開催しました。

今回は「サロンで作ってみたいくなるものづくり」がテーマ。岡崎義人さんを講師にお迎えし、切り絵に挑戦しました。今年の干支の福ネズミや宝船、「寿」の文字などの絵柄を細いデザインカッターを使って切り抜きます。皆さん、おしゃべりを交えながらも真剣に切り絵に取り組んでいました。会場には、牛乳パックの椅子やアロマワックスサシェなどの作り方も展示され、参加者の皆さんは、サロン運営の参考にしようと、熱心に完成品や作り方を見ていました。

春待ち

西城ブルーハ×東城高校

小奴可の里コンサートを開催します！

恒例の小奴可の里コンサートを開催します。まだまだ寒い冬が続きます。音楽で元気を出して春を待ちましょう。

多くの皆様のご来場をお待ちしています！

無料送迎車を用意します。ご希望の方は、小奴可自治振興センター（5-0057）へご連絡ください。



こんなに近くで楽しめます！（前回）

日時 2月16日（日）午後2時00分～

場所 小奴可自治振興センター（内堀）

出演 西城ブルーハーモニー吹奏楽団

広島県立東城高等学校吹奏楽部

演奏曲 「演歌メドレー」「パプリカ」など、親しみやすい曲、一緒に歌える曲

入場無料です

お味噌の効能（地域マネージャー：内田亘）

発酵食品を代表する味噌。その効能はじつにたくさん。なにより作りたての味噌汁をいただくときは、幸せな気分も一緒に味わえますし。

今の季節なら、かき鍋、豚汁、ふきのとう味噌、いいですね。でも、普段なら、例えば受験生の夜食にインスタントの味噌ラーメン。うん？何か物足りない、そんなとき、あり合わせ野菜や、ほんの一さじのお味噌を仕上げに加えると一気においしさがアップしますよ。食べ過ぎて眠たくならんように、体調に気をつけて頑張ってください。

「小奴可の里みそ」大好評販売中！

小奴可の里みそが、2月4日にNHK広島の「お好みワイド」と夜9時前のニュースで紹介されました。加工室で、部員の皆さんが作業されている様子や部長の加藤公子さんのインタビューなどが、1分30秒ほど放映されました。

小奴可の里みそのお問い合わせは、小奴可の里自治振興区（電話：5-0057）へどうぞ。



庄原 東城町小奴可地区でみその仕込み作業

令和2年2月の行事（予定）

10日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
12日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
14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
16日（日）	小奴可の里コンサート	小奴可自治振興センター	14:00~
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

令和2年3月前半の行事（予定）

1日（日）	内堀自治会 やよい祭り	小奴可自治振興センター	9:30~
3日（火）	大古屋のオオモミジ クロウン苗引き渡し	小奴可自治振興センター	13:30~
8日（日）	小奴可自治会 お弁当お届け隊	小奴可研修センター他	8:00~
9日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
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

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

2月12日（水）	10:45~	小奴可研修センター
2月12日（水）	14:00~	小奴可自治振興センター
2月23日（日）	14:00~	加谷集会所