

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12月21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/>

小奴可の里のようす 人口 1,062 人 世帯数 469 戸 高齢化率 52.5% (R2.10 月末)



## 林家ひろ水落語会

12月6日(日)



今回は、会場内の間隔を広くあけ、皆さんにマスクの着用をお願いして開催しました。

前半の演目は2題。子供の作文を読んで、2人の大人があれこれ批評する「生徒の作文」と殺生禁止の上野不忍池へ鯉を釣りに出かけるお話「禁断の釣り」。

休憩をはさんで、津軽三味線の演奏。日本各地の民謡や「上を向いて歩こう」「憧れのハワイ航路」と旅行気分が味わえる曲目で、会場からは口ずさむ声が聞こえていました。最後の演目は「替わり目」。酔っ払って帰ってきた旦那さんと迎える奥さんの掛け合いが楽しく、ちょっとほろりとさせられるお話でした。落語会で歌えるなんて驚きですね。すごいです。

## 健康寿命向上セミナー

栄養改善教室 12月9日(水)



健康寿命向上セミナー最終日となる今回は、「シルバーリハビリ体操」、「手洗い」、「低栄養にならないために」の3つのテーマです。

参加者の皆さんには、特殊なジェルを手に塗り、いつも通りにハンドソープで手洗いをしてもらいました。ブラックライトで照らすと洗い残しが光って見えてきます。特に手首、爪周り、指の股、しわに注意。手が荒れているとそこに汚れが残りやすくなるそうです。ハンドクリーム等で手荒れも防ぎましょう。

栄養のお話では、高齢になるにつれて筋肉を作る力が低下してしまうため、若いときよりもたくさんの「タンパク質」をとらなければならないそうです。タンパク質は肉、魚、卵、大豆製品、乳製品等に含まれています。3食きちんと多種類の食品をバランス良く食べてくださいということでした。運動機能の低下や認知症を予防するためにも食事はとても大切ですよ！

## そば打ち教室を開催しました

12月13日(日)

毎年恒例、年末のお楽しみです。小奴可の里で収穫された玄そばをそば粉に挽き、二八そばを打ちました。

午前の部は初心者の方ばかりで少人数だったので、講師の前田さん、横山さんにじっくり教えてもらいました。一工程ずつ丁寧に作業を進め、初めての方も長く細いそばが打てました。午後の部はベテランの方が多め。アドバイスを受けながらテキパキと作業が進みました。

香り高い美味しいお蕎麦ができました。



## 小奴可の里みそ、小奴可自治振興センターで大好評販売中です！

一袋1キロ入りで、600円です。今年も美味しく出来ています。どうぞご賞味ください。1月からは、みその加工が始まります！お問合せは、小奴可の里自治振興区（5-0057）へ。なお、ご予約済みの方へは農産加工部員の皆さんが順次お届け中です。



## 小奴可地区県道改良委員会より 小奴可踏切について

1月20日午後3時30分に旧踏切が閉鎖されます。これ以降は、新しい県道踏切をご通行ください。

また、市場橋の舗装工事が近々行われる予定となっております完成間近です。

### 令和3年1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
13日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30～15:30
18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
28日（木）	小奴可の里元氣作り教室「音楽療法」	小奴可自治振興センター	13:30～15:30

### 令和3年2月前半の行事（予定）

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

### 移動販売車「移動スーパー東城元氣便」の運行予定について

1月 5日（火）	11:00～	小奴可自治振興センター【定期】
1月 6日（水）	10:45～	小奴可研修センター
1月13日（水）	13:30～	小奴可自治振興センター
1月19日（火）	11:00～	小奴可自治振興センター【定期】
1月20日（水）	10:45～	小奴可研修センター
1月28日（木）	15:30～	小奴可自治振興センター
1月31日（日）	14:00～	加谷集会所

### 西城市民病院の移動診療日は、毎週水曜日です。12月30日はお休みです。

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。

※インフルエンザの予防接種ができます。ご予約は、西城市民病院（電話 0824-82-2611）へ、前日（平日8時15分～17時）までをお願いします。

## 振興センター、集会所等をご利用の際は次の点にご注意ください

日本中で新型コロナウイルス感染者が増加中！市内での感染者もありましたが、現在のところ施設利用中止の要請などはありません。感染防止対策を十分に行ってご利用ください。

お互いに気を付けて、元気で年を越しましょうね！！

- ・発熱、せき等の症状がある方、体調がすぐれない方は参加を控えてください。
- ・マスクの着用やせきエチケットを徹底しましょう。
- ・手洗いをこまめにし、手指消毒液を使用してください。
- ・部屋を使うときは、定期的に換気をしてください。
- ・参加者同士の距離をとり、近い距離での会話の機会を減らしてください。
- ・大声での発声、歌唱や声援等を控えてください。
- ・3密（密室、密接、密閉）を避けてください。
- ・名簿作成にご協力をお願いします。
- ・スマートフォンをお使いの方は、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）を活用しましょう。



ご厚志のお礼  
Web版には掲載していません。

首すくめ 車を出るや 白菜の 頭しばりに 気合い頂く