

久代自治振興区だより



KUSIROJITI.5122

久代自治振興区：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1

電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

9月末久代の人口：男 174人・女 159人・合計 333人 176世帯



FacebookQRコード

■第61回東城地区総合スポーツ大会が開催されました■

10月13日(日)、爽やかな秋空の下、東城中央運動公園をメイン会場に、第61回東城地区総合スポーツ大会が開催されました。これまで60回続いた「総合体育大会」の名称を変更し、初めて行われました。

ソフトテニスでは、第3位と大健闘されました。しかしながら、総合順位は第8位でしたが、選手の皆さんの頑張りと応援に駆け付けた方々の熱い声援が会場いっぱいに響き渡りました。

参加された選手の皆さん、関係者の皆さん、大変お疲れさまでした。



●“カゴバッグを作ろう！”1回目を行いました●

加谷から2名の講師を迎え、15名で初心者向けのカゴ小物入れを作りました。悪戦苦闘しながらも、最後まで作ることができました。

全員同じ材料で編み始めましたが、最後の飾る工程のおかげで、それぞれの個性あふれる作品となりました。

次回は、10月28日に2回目を行います(申し込みは締め切りました)。



3回目を11月25日に行います。何を作るかはお楽しみに！1回だけの参加もOKです。参加を希望される方は、11月8日午後5時までに久代自治振興区にお申し込みください。

久代自治振興区地域内の行事予定(11月)

月 日	開始時間	行 事 名	開催場所	対 象 等	対象事業
11月6日(水)	13:30～	3B体操	センター	一 般	●
11月7日(木)	13:30～	認知症講演会	センター	一 般	●
11月8日(金)	10:00～	久代東ふれあいサロン	久代東振興会館	一 般	●
11月12日(火)	13:00～	あすなろの会サロン	為重集会所	一 般	●
11月16日(土)	9:30～	子育てサロン”久代であそぼ！”	久代東振興会館	一 般	●
11月18日(月)	13:30～	こけまあ〜で体操	センター	一 般	●
11月19日(火)	13:30～	久代中サロン	センター	一 般	●
11月20日(水)	19:00～	庄原市議会「市民と語る会」	センター	一 般	
11月22日(金)	13:30～	あじさいの会サロン	16区集会所	一 般	●
11月25日(月)	13:30～	カゴバッグを作ろう！	センター	一 般	●

※ 表頭の「対象事業」は、「ほろかポイント」対象事業です。

※ 日程は、諸事情により変更又は中止となる場合があります。

●“楽しく作ろう料理教室”を行いました●

末広真理子さんを講師に迎え、秋の食材を使って、賑やかに料理教室を行いました。

また、食事を通じたフレイル予防について、お話いただきました。

- ・少しずつでも1日3食食べよう
- ・肉・魚・卵などの動物性たんぱく質を摂ろう
- ・こまめに水分補給しよう
- ・楽しい共食の機会を作ろう



出来上がったご馳走

(共食とは、家族や仲間が食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事をする事)

賑やかに楽しく作って、楽しくお話しながら食事をいただきました。

次回の料理教室は、12月上旬にお正月料理教室を予定しています。詳細は来月号でお知らせします。

