

令和6年度 地縁団体庄原市下高自治振興区 総会

自治会長を通じて案内を配布しておりますので、出席よろしくお願いたします。ご都合の悪い方は、案内裏面の委任状をご記入いただき、4/19までに提出ください。詳しくは、案内をご覧ください。

日時 **4月26日(金)** 19時～
場所 下高自治振興センター 体育館



4月の行事予定

行事名	開催日時	参加費	内容
令和6年度 地縁団体下高自治振興区 総会	4月26日金曜日 19:00～	—	場所：下高自治振興センター 体育館
 シモタカフェ	毎月1回開催	—	4月はお休みします 次回をお楽しみに♪
 書道教室 〈サークル〉	毎月第2・4月曜日 13:30～15:00	2,400円/月 (教材費実費)	毛筆を中心に学びます 新メンバー募集中です♪
 子育て応援 とことこ	毎週木曜日 10:00～12:00	無料	和室を開放しています お気軽にお越しください♪
 パソコン教室 〈サークル〉	毎月第2・3・4金曜日 14:00～16:00	2,000円/月	パソコン操作の基礎から応用 新メンバー募集中です♪

休館日のご利用について

葬儀等の緊急時にはこちらの番号に
連絡をお願いいたします。

080-1928-4276

下高自治振興区が開催する生涯学習事業に
参加いただくとなみかポイントを10ポイント
プレゼント！参加される際にはなみかカード
を忘れずお持ちください。

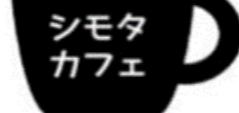


編集後記

暖かい日が続いていたのでこのまま春が来るのかーと思っていたら、寒くなり3月2日の支え合いづくりの集いの日の朝は雪が降っていてびっくりでした。朝、除雪車の音が聞こえて、「そんなに降ったの?!」とすぐに外を見てみたりとちょっと焦りましたが、道路はすぐにとけていて良かったです。今年度の決算や実績報告と来年度の計画に追われています。総会の予定も決まり、そろそろ準備も進めていかなければ…と思うこの頃です。 井上

みんなが主役 みんなで創る みんなの下高 なんずかんず下高

下高自治振興区
〒727-0423 庄原市高野町下門田8
☎&Fax:86-2679
Mail:simotaka8@gmail.com
第156号 令和6年3月20日発行



3月 地域マネージャー通信



2/22(木)お昼から～「クラフトコーラ作り」を開催しました。
講師はシモタカフェスタッフの馬船恵里サンにいただき、ダーククラフトコーラの作り方を教えていただきました。クラフトコーラ作りは、
① いろいろな香辛料を漬す。
② カaramelソースを作る。(カaramelを作る時に火にかけたら色づき始めるまで触らないのがポイント！)
③ カaramelに水とスパイスなどを入れて10分煮たら完成◆
と工程は少なく作りやすい印象でした。
沢山のスパイスの香りに包まれながらの“クラフトコーラ”作りはとても楽しかったです。



スパイスを
漬します。

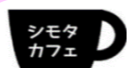


完成◆
飲むのが
楽しみです

作った後は、お待ちかねのお茶タイム～
馬船サンが事前に今回作ったダーククラフトコーラ、他柑橘系のみかんコーラ、夏みかん入りコーラの3種類のコーラと手作りお菓子を頂きました。入れるスパイスなどでこんなに味が違い&美味しくビックリ！しました。参加者さんからは「楽しかった～、次はジンジャーエールを作って見たい！」という意見も～良い会となりました。

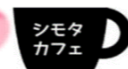


コーラに合うようにと、
手作りポテトワッペー&
アーモンドワッペー



3月シモタカフェは

3/1(金)スタッフ会議を行いました。令和6年度はどんなことをしようかスタッフで話し合いました。例年と同じように行う行事(ホテル見会、クリスマス会など)もあれば、新たにはじめてみようとする「とんど」の意見も出ています。色んな事をして地域の方に参加していただき、沢山の方とお話をさせていただける場となればいいな～と思っております。ぜひ皆様のご参加お待ちしております。



4月 シモタカフェはお休みします。
5月シモタカフェは4月広報誌をご覧ください。お楽しみに～





とことこ2月、3月の様子

2/29(木) ひな祭りワッキングを開催しました。

当日お子さんの体調不良などで来れなかったお母さん(2名)もおられましたが無事ワッキングすることができました。



今回のメニューは、豆腐餃子、いなり寿司、3色蒸しパンの3品を作りました。いなり寿司のトッピングは各自で行い見た目も可愛いいなり寿司が完成しました。

餃子はお肉の代わりに豆腐を使い野菜たっぷり。あっさりとしており、いくらでも食べれるくらいとっても美味しくできました。

3色蒸しパンは半分に割ると、きれいに3色 ✨お砂糖も控えめなのでお子さんのおやつにもピッタリ。

参加下さったお母さんもおいし〜、子供とも作れそう!とお話されていました。

また機会があればワッキングをしてみようと思っています。子育て中の方でも、子育てから手が離れた方でもご参加大歓迎です。ぜひとことこ歩いて来てください。



下高地域 生涯学習事業

『きらく食堂』通信 2月会

(き)気分よく・(ら)楽々・(く)工夫がいっぱい

安心暮らしは『お互いさま』の気持ちから。みんなの集まり場『きらく食堂』は地域の元気を応援します。

中門田・奥門田・岡大内にお住いの単身高齢者で希望された方へ「お好み焼き」を配食しました。

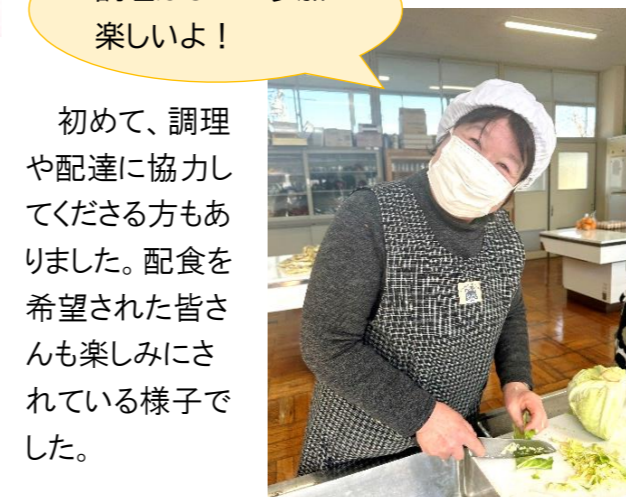


調理はじめて参加
楽しいよ!

2月28日(水)『きらく食堂2月会』を実施しました。

この活動は、一人暮らしの高齢者を地域で見守り、支え合えるきっかけに繋げるために行っているものです。

下高自治振興センターの家庭科室でボランティア参加いただいた方々が『お好み焼き』を調理し、希望された世帯(75歳以上)へ無料で配食します。調理、食材の提供、配達を地域の方々にお手伝いいただくことで『地域の気掛け合い』を作ろうとしています。今回は、中門田、奥門田、岡大内、和南原の希望された方15軒と、食材提供や調理ボランティア参加された方へお配りしました。



初めて、調理や配達に協力して下さる方もありました。配食を希望された皆さんも楽しみにされている様子でした。



楽しみにしていました



地域の方から無料で食材をご提供いただいています。いつも活動にご協力いただきありがとうございます。



【次回】8月頃 (新たな取り組みの準備ができ次第。お楽しみに!)

【場所】下高自治振興センターにて実施予定

詳細については、追ってお知らせいたします。

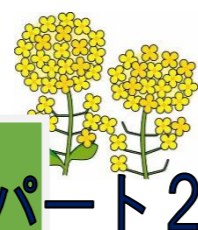
キャベツやネギなど、食材の提供にご協力くださった方。

川上 令子 様(新市) ネギ・キャベツ

三上 吉枝 様(奥門田) ネギ ありがとうございます

元気の秘訣

第28回



すてき じんせい かんぱい
素敵な人生に乾杯

いつまでも

元気でいられますように

パート2

今月も上里原老人クラブの活動をご紹介します。

予定されていた『男性の料理教室』が、2月27日に開催されました。



洋風ほとぎ



皆さんで役割分担して調理する姿は活気に満ちています。慣れた手つきで包丁を使い、エプロン姿がよく似合っています。

桃の節句にちなんだ献立は、「肉ちらし寿司とツナ和え」と野菜もたっぷりの豪華メニューです。

澄まし汁に「エビが入っている!」と思いきやなんと材料は「人参、はんぺん、片栗粉」です。ほとぎの材料は「フルーツグラノーラ、マシュマロ、バター」と目から鱗のレシピを紹介してくださったのは坂口栄養士さんです。「ネギの小口切りを褒めてもらったよ。」と、うれしそうな声も聞こえてきました。



ツナ和え



「こんなに上手にできるなんてびっくりしました。盛り付けもきれいで、最高でした。」と女性の皆さんにも大好評でした。

一つのことをみんなでするっていいですね。

学生時代のクラブ活動を思い出します。

「やってみよう!」「みんなに会えた!」

こんなにわくわくすることが、

「若さの秘訣」であることに間違いありません。『男性の料理教室』大成功!



(地域マネージャー 落合 薫)



2/11(日) たかの体験『たかの雪フェス!』 スキー体験と雪遊びは雪不足のため中止とさせていただきます。

来年度の「たかの体験」は、田植えや稲刈りなどを行う内容で企画中です。

「たかの体験・きらく食堂」担当地域マネージャー 柳原