

みんなが主役 みんなで創る みんなの下高 なんすかんす下高



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165号 令和6年12月20日発行

森林管理運営部

12/7 森林管理運営部会でシイタケほだ場周辺の草刈りを予定していましたが、悪天候のため所有土地の現地確認に変更しました。令和3年12月以来の3回目の現地確認です。3年ぶりで部員さんも変わっており、新たなメンバーで中門田・岡大内・下門田・高暮にある土地を確認しました。財団法人下高野山会から引き継いだ山林や、平成30年に購入した土地や前号でも報告しました入札にかけていたハニンバラを確認しました。



元気の秘訣



第32回

すてき じんせい かんぱい
素敵な人生に乾杯

エゴマがすごい!



認知症予防など脳の活性化に効果があると注目され、「畑の青魚」とも呼ばれています。ふるさと村高暮におじゃました時、「エゴマ」を後藤信房さんが栽培されていると聞き、お話を伺いました。



後藤さんが栽培を始めたのは退職後。何よりも自分の健康づくりのために、独特の臭いはイノシン酸対策にも有効だったそうです。「エゴマ」は、シソ科の一年草のことで、見た目はシソの葉に似ています。韓国では焼き肉の時に一緒に食べたりキムチにしたりと馴染みのある植物なので、高暮で行われている「平和の集い」に来られた方に「エゴマの葉」をプレゼントされたこともあるそうです。後藤さんは「エゴマ油」に加工されています。「エゴマ実」の状態なら、2年程度の保存は可能だそうです。「エゴマ実」を下高自治振興センターに持ってきて頂きました。興味のある方はセンターの方へお声がけください。すぐに食べることができるレシピも付けて、お裾分けします！

地域マネージャー 落合

「エゴマ」に含まれるα-リノレン酸は体内で DHA や EPA に変化します。魚を食べる量が減った現代人に不足しがちな DHA や EPA を手軽に摂取することができる良い食材です。

きらく食堂

【1月15日中止のお知らせ】



1月15日(水)と2月20日(木)を開催予定にしておりましたが、1月4日からおでかけわごんのダイヤ改正が行われます。そこで、時刻変更に伴い、きらく食堂の日程等調整中ですので1月のきらく食堂は中止します。楽しみにされていた方には申し訳ございません。詳しくは次回お知らせします。

【きらく食堂について】

町内高齢者は、免許返納等で『食の確保』が困難化し健康の保持が低下しています。また地域との繋がりが希薄になっていることから、食の集まり場を通じた高齢者の孤立防止と健康維持を目的に行っています。(昨年度まではコロナ禍のため配達という形で行っていました)今年度は、『集まりの場』として実施し地域の繋がりを目指していきます。



『とことこ』 地域マネージャー通信 担当：向田富美恵

11月とことこでは、親子連れのお母さんが遊びに来てくださり楽しくすごしました。人見知りが始まっていたり、お友達に興味が出てきたりと成長を感じました。どんどん『とことこ』を利用していただけたらと思います。



シモタカフェ 地域マネージャー通信 担当：向田富美恵

1月シモタカフェのお知らせ
とんど焼き開催予定です。

1月26日(日) 10:00~12:00 下高自治振興センター前グランド
詳しい内容はチラシをご覧ください。皆様のご参加お待ちしております。



1月の行事予定



行事名	開催日時	参加費	内容
 たかの体験 冬	1月25日土曜日 10:00~14:00	大人3,000円 こども1,500円 幼児無料	古民家雪国暮らし体験と 杵と臼で餅つき
 シモタカフェ とんど	1月26日日曜日 10:00~12:00	無料	新企画！1年間の無病息災を祈り とんど焼きを開催します どなたでもご参加大歓迎です!!
 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♪
 ハンドメイド教室 <期間限定サークル>	毎週水曜日 13:30~15:30	材料代実費	冬季限定ハンドメイド教室が 1月8日からスタートします♪ 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♪ 1月はお休みです

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。



年末年始のご利用について
休館日 12月28日(土)~1月5日(日)
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

編集後記 あっという間に今年も12月になりました。先月はイベント予告のため準備で忙しかったですが、今月はクリスマス会や年越しを迎える準備の教室など盛りだくさんでした。イベントの様子は1月号で紹介しますのでお楽しみに！今年もたくさんお世話になりました。よいお年をお迎えください。 井上

