

しいたけ駒菌打ち体験

❖ (地) 共栄会&生涯学習事業 ❖

あんしん10月号で注文を頂きましたしいたけの原木に、しいたけの駒菌打ちをする体験学習を行います。女性の方、子どもの方でも駒うち体験できます。

日時 平成31年3月16日(土) 午前9時30分～

場所 本村自治振興センター 体育館前

軍手を持って来てください。

(昨年の駒うち様子)



募集中 本村デイホーム利用者さん募集

❖本村デイホーム事業❖

本村デイホームでは、デイホームの利用者さんを募集しています。

デイホーム活動日；毎月第3月曜日 9時30分～14時30分

1月と2月は休みです。送迎があります。

利用料金；1回600円(昼食代・おやつ代)

利用されたい方は、振興センターまでご連絡ください

詳細は、振興センターまでお問い合わせください (☎ 78-2743)

お助けネット

❖地域マネージャー❖

(1月15日～2月14日) 利用状況

- * ゴミ出し 1件 * 送迎・代行 2件
- * 修理・設置・塗装 3件 * 伐木 1件
- * 清掃・片づけ・家具移動 3件
- * 相談(PC・家電取扱い 他) 12件

健康教室のご案内

健康教室を行います。

日時 3月15日(金) 13:30～2時間

場所 本村自治振興センター 二階

講師 いつも楽しいインストラクター

小原美恵子さん

多数ご参加して下さい



おくりもの

本村自治振興区へ

本村地区社会福祉協議会へ

◆ 香典返し

横岩 富雄様(野谷 故 木倉政子様)

森平 幸三様(野谷 故 森平 茂様)

森下 繁樹様(青竜 故 森下彰子様)

金一封を賜りました

ありがとうございました

発行 平成31年2月20日

庄原市本村町1234-1

TEL/FAX 78-2743

編集 本村自治振興区



今年2月で丸7年になりました。フェレちゃんも高齢になりました

本村自治振興センターだより 平成31年

2月号

Valentine's DAY
あんしん

主な記事

- ・介護予防事業・狼煙パネル展
- ・中本自治会 交流会
- ・下本自主防災避難訓練&出前トーク
- ・つくばねの花・健康麻雀クラブ開始
- ・環境美化活動・男性料理教室案内
- ・しいたけ駒菌打ち・健康教室案内
- ・デイホーム利用者募集 2月

地域で元気を育てる会 (介護予防事業)

❖庄原市社会福祉協議会❖

2月14日(木) 午前10時から、介護予防事業が行われました。

まず、市社協の佐々木さんから今日の日程の説明がありました。

講師に大背戸まりこさんを迎え、楽しいトークで始まり、手や指を使って手を温め、足や手を使って、身体全体を温める事から始め、椅子に座ってできる簡単なストレッチを教わりました。最後はラップの芯を使ってストレッチ。テレビを見ながらでもできる簡単な運動です。



お家でもしてみましょ。



(手の甲をさする)



(スクワット)

休憩をはさみ、市社協の佐々木さんから、レクリエーショングッズの紹介と体験を行い、アンケートを書いて会を終わりました。ご参加ありがとうございました。

狼煙再現プロジェクトパネル展

2月5日～10日まで、市役所ロビーにて、『第11回狼煙再現プロジェクト』のパネル展を行いました。狼煙再現プロジェクトに参加した10振興区の写真など展示されました。



編集後記

今年度も後1月余りとなりました。

暦の上では春。今年は雪も少なく、梅の花も咲き、福寿草の花も咲き、春が早く訪れた様な気がします。

天気の良い日にスズメ達が日向ぼっこしながら楽しそうにおしゃべりしていました。





中本自治会交流会

1月27日(日)11時~14時過ぎまで、『第13回中本交流会』を振興センターに於いて行ないました。

中本の重鎮、谷口さんの発声による乾杯から始まり、会食、歓談、シラガーズさんの演奏、熱唱、輪投げやビンゴゲームなどして、楽しく親睦を深める事ができました。



(シラガーズさんの演奏で楽しく合唱)



(輪投げ 集中して!)

下本自主防災避難訓練&出前トーク

❖下本自治会❖

2月3日(日)午後1時より、下本自治会で災害を想定して避難訓練をしました。初の訓練で各班の集合場所、避難場所への移動方法等の確認をし、本村自治振興センターへ避難しました。避難終了後、振興センター二階会議室に於いて、市役所危機管理課の片岡係長に、『災害に備えて』の出前トークをして頂きました。

下本自治会の土砂災害警戒区域の説明があり、早めの避難が必要との説明がありました。訓練には、37世帯49名の参加があり、自主避難の大切さを再確認しました。



(片岡係長の出前トーク)

味噌作り体験&継承

❖つくばねの花❖

今年も恒例の味噌作り(寒仕込み)を行いました。前々日から大豆を水につけ、前日に大豆を煮て、当日大豆を柔らかくなるまで、しっかり煮ました。煮あがった大豆を機械にかけミンチ状にして冷まし、糶と塩を混ぜたものと一緒にしてしっかり混ぜました。混ぜたものを丸めて袋に分け、各自持ち帰って容器に入れ寝かせます。



(大釜で大豆を煮ています)



(煮上がった大豆を機械にかけミンチ状)



(冷ましています)



(糶と塩を混ぜています)



(糶と塩を混ぜた物にミンチ状の大豆を入れ、しっかり混ぜます)



(混ぜた物を袋に入れました)

募集中

健康麻雀クラブ開始



❖生涯学習事業❖

1月13日に初会合を持ち、会員10名から発足しました。2月2日(土)第1回健康麻雀を実施しました。第2回を3月2日(土)に予定しています。麻雀は、指を使い、頭も使いますから、老化防止・脳の活性化認知症予防にもなります。随時 会員を募っています。楽しく、昔を懐かしみながら会員との親睦を図りたいと思います。



春の環境美化活動について

❖公衆衛生推進協議会❖

日時 平成31年3月21日(春分の日) 午前8時~
 場所 各地域(各班長さんの指示により行ってください)
 内容 各地域のごみ拾い・空き缶・ペットボトルなどの回収
 各班長さんの指示により行ってください。
 回収したごみ等は、分別してボランティア袋(黄色)に入れて、ごみ収集場所に、指定の収集日に出してください。
 ※ 各家庭から出るごみの処理は、指定のごみ袋に入れて、指定の収集日に出しましょう。



男性料理教室のご案内

日時 3月13日(水) 10時~
 場所 振興センター
 参加費 100円
 持参物 エプロン 三角巾 手拭き
 申込〆切 3月11日(月)
 メニュー 思案中.....