

男性料理教室

❖環境福祉部❖

3月12日(木)、今年度最後の男性料理教室を行いました。
今回は、中華料理の簡単なメニューに挑戦しました。

『新型コロナウイルス』を心配しながら、普段より念入りに手洗いをし、マスクをして頑張りました。



- メニュー
- * 鮭フレックチャーハン
 - * 焼き餃子
 - * わかめスープ
 - * 法蓮草のナムル



(餃子の包み方も上手になりました)

お助けネット

❖地域マネージャー❖

利用状況 (2月15日～3月14日)

- * 送迎 1件
- * タブレット・スマホ設定 1件

振興センターの花壇



(水仙が咲きました)

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

竹原 啓治様 (岩 月 故 隆八様)

森元 公司様 (吉備谷 故 美智明様)

大江 武芳様 (上 表 故 倉代様)

金一封を賜りました

ありがとうございました

発行 令和2年3月19日
庄原市本村町 1234-1
TEL/FAX 78-2743
編集 本村自治振興区



4月行事予定

月 日	行事予定	場 所	時 間
4月1日	上谷デイホーム	いきいき館	9:30～
4月8日	ふれあい給食	調理室	8:30～
4月10日	自治会長会	会議室	19:00～
4月20日	本村デイホーム	よもやま館	9:30～
4月22日	ふれあい給食	調理室	8:30～
4月24日	振興区総会	二階会議室	19:30～

編集後記

年度末になり、慌ただしくなってきました。令和1年度も色々ご支援・ご協力頂きありがとうございました。新年度もよろしく願い致します。新型コロナウイルスの感染拡大により、行えなかった行事も多々ありました。

季節は春へと。桜の開花も今年は早いようですが、花見の自粛・イベントも中止されて、中々思うように楽しめないのが現状です。

本村自治振興センターだより

令和2年・
3月号



主な記事

- ・しいたけ駒菌打ち体験
- ・ノルディック&お花見会中止
- ・生涯学習課 モニタリング
- ・新型コロナウイルス感染拡大に伴う対策等
- ・男性料理教室
- ・お助けネット
- ・行事予定・おくりもの



しいたけ駒菌打ち体験

❖(地)共栄会❖

3月14日(土)午前9時より、今年もしいたけの駒打ち体験を行いました。

早朝、雨が降っていましたが天候を気にかけていましたが、天気も回復して、外でしっかり作業をすることが出来ました。

最近、コロナウイルスで、何もかも行事が中止となり、思うように色々なことが行えませんでした。外の作業でもあるので、例年のように行えたことにホットしました。

小学生の参加もあり、普段できない体験にとっても喜んでいただきました。



(しいたけの原木にドリルで穴を開ける)



(駒を打ったしいたけ木)



(しいたけの駒菌を穴に埋め込み、金づちで打ち込む)



ノルディックウォーキング&お花見会中止のお知らせ

❖体協&振興区❖

恒例となりました、『ノルディックウォーキング&お花見会』は、『新型コロナウイルス』感染拡大が終息しませんので、中止とさせていただきます。

今年は、暖冬で桜の開花も早いそうです。

お花見は、個々で散歩して楽しんでいただきたいと思います。

健康麻雀クラブ・コンニャク作り モニタリング ❖生涯学習部❖

《健康麻雀クラブ》

2月15日（土）生涯学習課の中島係長さんが、モニタリングに来られました。発足して1年になりました『健康麻雀クラブ』です。昔取った杵柄、手先と頭を使い、認知症予防・老化防止になるからと立ち上げられました。会員の皆さんは、とても楽しく活動されているようです。椅子に座ってできるので、普段なかなか行事等に参加できない方も月2回の活動を楽しまれています。



（今回は参加者少なかった）



（前回の参加者）

《コンニャク作り》

2月16日（日）生涯学習課の秋山さんが、モニタリングに来られました。つくばねの花の方が、毎年地元のこんにゃく芋を使って、色々なこんにゃくの作り方を体験しています。今回は、長芋をすって混ぜられたコンニャク。青のり入りと普通のコンニャクです。コンニャクも人によって、色々な作り方があるそうです。作った後はみんなで試食し、いろいろ評価しあいました。



（こんにゃくを丸めてお湯の中へ）



（お昼ご飯の時、みんなで試食しました）



（青のり入り）



（色々なコンニャクができました）

新型コロナウイルス感染拡大に伴う広島県（庄原市）の対策

広島県では、政府の要望を受け、休校を受け入れました。又 各地で行われるイベントなども中止や延期になっています。毎日テレビや新聞等で、コロナウイルスが話題です。

庄原市も2月28日『庄原市新型コロナウイルス感染症対策本部』を立ち上げられました。

庄原市も休校になり、大きなイベントは中止になりました。

広島県内にも、3月7日広島市内に感染者が出ました。各方面で感染者が出て拡大しています。

各自それぞれ感染防止対策を徹底する必要があります。

高齢者や持病のある人ほど、重症化になりやすいそうです。日頃から**免疫力を高める**ことが大切です。天気の良い日には、外に出て陽に当たりましょう。

- ① 十分な睡眠
- ② 栄養バランスの良い食事（腸内環境を整えましょう）
- ③ 適度な運動など
- ④ 水分補給

外出時には、マスクをするなど大切ですが、外から帰ったら**石けん**と**流水**で**しっかり手洗い指洗い**（手の甲や指先なども、**20秒**かけて）することが大切です。

室内の換気も大切です。適度に換気し、湿度を保ちましょう。

なるべく人混みを避けましょう。対面で人と人との距離が近い接触を避け、**手洗い・咳エチケット**を徹底しましょう。（対面では、2メートル以上離れることが望ましい）

※咳エチケットとは・・・感染症を他人に感染させない為に、咳・くしゃみをする時は、マスクやティッシュ・ハンカチ・袖・肘の内側などで口・鼻を押さえる。（素手で押さえない事）

当振興区も、振興センター利用者の皆様に、入館される時のアルコール消毒をお願いいたしますので、ご協力をお願い致します。

《新型コロナウイルスのご相談窓口》

広島県北部保健所 0824-63-5181（平日8:30~17:00）

広島県感染症・疾病管理センター 082-513-2567（休日・夜間）

一日も早く新型コロナウイルスが終息することを願うばかりです。