



令和4年 5月20日発行

◆ 振興センター環境整備のお願い ◆

今年度は振興センターの環境整備を行いますので、ご協力よろしくお願い致します。

日時 / 2022年6月19日(日) 午前7:00~(2時間程度)

※雨天の場合は中止

場所 / 本村自治振興センター グラウンド・周辺

内容 / グラウンド、グラウンド周辺草取り、庭木剪定など

持参物 / 鎌、草取り道具(手袋)、草刈り機、帽子、タオル、飲料など

梅雨の時期、暑さも加わり大変ですが、新型コロナ感染拡大予防としてマスクや消毒等の対策をしながらご協力を頂ける方はお願い致します。

◆ 上谷コミュニティーセンター環境整備のお願い ◆

上谷いきいき館の環境整備を行いますので、ご協力よろしくお願い致します。

日時 / 2022年6月12日(日) 午前8:00~

※雨天の場合は6月19日(日)に実施

場所 / 上谷コミュニティーセンター周辺

内容 / 草刈・剪定など

持参物 / 鎌、草取り道具(手袋)、草刈り機、帽子、タオル、飲料など

暑さやマスクなどで呼吸がしづらくなっていますので、体調管理には気をつけて、無理のない様にご協力お願い致します。

◆ 2022 地緑団体共栄会通常総会のご案内 ◆

地緑団体共栄会の通常総会が次の日程で開催されます。地区の役員さん並びに、会員さんはご参加をお願い致します。

日時 / 2022年6月26日(日) 9:00~

場所 / 本村自治振興センター 2F 大会議場

すでに地区の役員の方から、委任状が渡されていると思いますが、総会に出席できない会員の方は、委任状を提出してください。

※委任状は6月14日(火)までに提出してください。(地区委員さんの方へ早めに提出してください)

## あんしん 4月号の記事の訂正とお詫びについて

蘇羅比古神社、鳥居下斜面の補修工事の記事中、「また次回は斜面にネットを掛け、ブロックで補修する」とありましたが、正しくは、『ガードレールの設置や斜面崩落防止の為に草の種子吹き付けネットを張り、工事は完了しました』となります。説明が不十分で誤解を招くため訂正しました。

## 令和4年度 自治振興区通常総会



4/22(金) 19:30 より総会を予定していましたが、この日、庄原市で新型コロナウイルス感染者が急増した為、急遽、書面での決議となりました。

代議員 38 名中 32 名の方から信認していただき、令和3年度の内容が議決されました。

区長の横畑さん曰く、「3年連続で総会がまともにできなかったことが残念でならない」と苦い思いをこぼしておられました。6月以降の行事に

しても、コロナの状況次第では今年度も中止にせざるをえないかもしれないと念頭におかれているようです。

なにか地域のことで意見や要望などがあれば、遠慮なく申し付けください。

## 上谷デイホーム

高齢だけれど、元気な方ばかりで活気がありました!!



5/11(水)上谷いきいき館で行われた上谷デイホームへお邪魔させて頂きました。

晴れた日は外でグラウンド・ゴルフを楽しまれるそうなのですが、この日はあいにくの雨降りで、室内でのレクリエーションとなりました。パラリンピックでの競技にもあったペタンクというスポーツを行われました。黄色のボールを主にして、2チームで自色ボールを投げ合い、いかに黄色いボールの近くへ自分のチームのボールを置けるかで点を競う競技です。私も参加してもらいましたが、思った所でボールが止まってくれなかったり、逆に勢いがなさすぎて止まったり、まっすぐに転がらなかったりと、思った以上にコントロールが難しかったです。

参加者の皆さん、白熱した戦いをされていました。お互いにナイスプレーを喜び合ったり、残念がったりと、とても賑やかに楽しく遊んでおられました!(^^)のびのびとした憩いの場だなあと感じて嬉しかったです!



黄色に近いボールから点数がつき、点が多い方が勝ち!



シルバーリハビリ体操と、『ば・た・か』の発声、口の体操もしっかりされました。

92、93歳の高齢の方も参加されていましたが、皆さんお元気で、その活動量にびっくりしました!!素敵すぎです!



毎年フキが採れると、フキ菓子を作って差し入れをしてくださるそうです。いいですね~

# ふれあい まいうしよ

今回はお弁当を作ってくださいの様子や配食の様子を紹介したいと思います。どんな風に作られているか皆さんに知ってもらい、興味を持っていただければ嬉しいです。

今回も、旬の野菜や果物を使って調理してくださいました。出来上がっていく過程を見るのも楽しかったですが、食材の保存方法などを教えてもらえるのも楽しかったです！調理ボランティアさんの女子会の場であり、憩いの場でもあるふれあい給食。皆で作る楽しさを知れて、とても勉強になりました！



4月27日(水)  
竹の子(山菜)弁当  
こごみやワラビ、竹の子など春の山菜がいっぱいのお弁当です。唐揚げなどもあり、ボリューム満点の食べごたえあるお弁当ですね!!



5月11日(水)  
広島菜漬弁当  
野菜がたっぷり入ったヘルシーなお弁当で、糖や塩分を気にせず食べれるので嬉しいです!!

各自、家から野菜や下処理済の野菜、味付けまでした一品を持ち寄られることもあります。進行が早くなり、調理時間の短縮ができますね。



さすがのベテラン主婦の皆様で作業が早いです。1人2品ぐらいを作ってください。今回、つまみ食いをさせてもらいましたが、美味しかったですよ~ 🐷❤



家庭では作らない量を調理するので、分量の調節が意外と難しいとお話されていました。たしかにすごい量でした(笑)



バランスや彩を見て配置を決めておられます。1回につき17食を作ってもらっています。ありがたい限りです。



次回の給食日が記載されたリボン(のし)を巻いてお弁当の出来上がりです。各配食BOXに分けたら準備O.K.



配食ボランティアさんが各お宅へ届に行ってくれます。いつもは世良さん、岡田さん、吉本さんです。



## 地域の様子

4月に入ってから、田畑でトラクターを見ることが増えました。田植えや植え物の準備をされているんだなあと思っていたら、あつという間に5月に入り、田植えのシーズンとなりましたね。

どこまで行っても田んぼの広がる地域で、連休中に家族総出で田植えをされているのをあちらこちらで見かけました。田舎ならではの風景ですね ✨ ✨



暑い中、皆さんお疲れ様でした。ひとつの一大行事が終わり、ひと息つけますね。

今から田植をされるという方も無理のない様、適度に休憩をしながらポチポチやってください。疲れが溜まらないよう、身体には気を付けて労わってあげてください。



我が家にやって来たアライグマくん。白昼堂々と事務所の入り口で古米をムシャムシャもぐもぐ(笑)

追いかけても急ぐことなくトコトコと歩いて退避。そしてまたすぐにやって来るww仕方がないので、鉄でできたベッドと高級キャットフードを用意して待ってみました(^ ^)その結果が左の写真です。



### — 本村デイホームより —

本村デイホーム参加者(65歳以上の方)を募集しています。会費は700円です!!

☆援助員及び送迎員をして頂ける方を募集しています!!

興味のある方はご連絡下さい!!

詳しくはセンターまでお問い合わせください。

### お助けネット

なし

0件

令和4年4月16日~5月15日まで

## 編集後記

暖かいを通り越して、暑い日が続くようになりましたね。

桃色でいろどられていた春の町も、今は緑でいっぱいの景色に様変わりしました。まわりを見れば田植シーズンで、田んぼも山も緑で自然が溢れています。動物や虫も忙しそうに動き出しましたね。

つまり・・・田んぼや畑で、害獣・害虫・病気との戦いも幕を開けたというわけです・・・。

私も畑作りを再開したので、頑張りたいと思います。すでにアオムシと格闘して負けましたが・・・(涙)

『こうするといいは』などのアドバイスがあれば、是非、参考にさせていただきたいです。

地域の先輩方、良きアドバイスをよろしくお願い致します! ✨ ✨

学びながら一緒に育てる、収穫する喜びを堪能できたらいいなあと思います。