

平成 29 年 3 月 22 日

No.347



じゅうおう

十王地区
コミュニティセンター
TEL 0238-85-2102
FAX 0238-85-2122



おいしいと好評
「十王みそ」づくり



毎年恒例となった「十王みそ」づくりを3月5日に行い、約40名で400キロを超えるみそを仕込みました。おいしいと評判の「十王みそ」は、地元産の大豆と米を使い、大釜を使って薪の強い火力で一気に煮ることもおいしさのポイントのようです。機械で潰した大量の大豆に、麴と塩を混ぜ、団子に丸めて、力強く放り空気を抜いて樽に詰める、想像以上に大変な力仕事ですが、大勢での作業は和気あいあいと行われました。秋彼岸の頃の出来上がりが楽しみです。

地域の支え合い・介護予防を考える

高齢者が住み慣れた地域でいつまでも自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域でできる支援について話し合う「高齢者生活支援会議」が3月15日に開催されました。

白鷹町や十王地区の高齢化の現状や、地区内外で実施されている高齢者ケアの取り組みを交えながら、地域の特性に合った支え合い、介護予防について、町健康福祉課、生活支援体制整備協議体委員会、駐在所、民生委員、ふれあいサロン、コミセンの代表者が情報交換を行いました。

十王地区では、上野、八卦、本宿のふれあいサロン、元気クラブ、健康教室など、高齢者の閉じこもり予防と健康づくり、交流の場づくりを行っています。



これらの活動を継続していくことや、交通手段の問題、単身世帯や認知症高齢者の見守り等、今後更に高齢化が進む中での新たな支援のあり方について、地域の力でできることを話し合いました。

からだ動かし脳を活性化



4月から介護予防事業（元気わくわく教室）が始まります。

一年間の健康教室のまとめとして、町保健師の棚村薫さんから「健診結果から考えるこれからの健康づくり」と題して講話をいただきました。

健診や医療費の状況からみると、十王地区は活動（運動）量の不足、精神、筋・骨、高血圧の医療費が高い傾向にあるということで、体を動かし脳への刺激も期待できる「コグニサイズ」という運動の方法を教えていただきました。

参加者の皆さんは「来年度も続けて参加し健康を維持したい」、「運転免許更新時の認知症テストをクリアできるように脳トレをがんばりたい」と話され、健康に対する意識の高さが伺えました。4月からの健康教室については、4ページをご覧ください。

元気クラブ 料理教室を開催

十王元気クラブ（松野幸夫会長）の今年度最後の事業、料理教室を2月22日に開催しました。

旬の野菜の大根と白菜を使い、いつもとちよつと違った「ごちそう鍋」に挑戦！「おにほろし」を使って大根を粗くおろすなど初めての体験に四苦八苦しながらも、和やかな雰囲気の中鍋の準備が進みました。

高橋魚店の高橋佳臣さんから、カルパッチョを簡単においしく作るコツを教わり、見た目もきれいなホタテのカルパッチョも作りました。

十王元気クラブは、来年度も継続して活動を行いますので、ぜひ大勢のご参加をお待ちしています。



白菜と大根を使って「ごちそう鍋」を作りました

みんなはなまる 第2期十王はなまる塾修了

十王はなまる塾（小関晃一塾長）の第2期修了式が行われました。

十王地区の教員退職者が講師を務め、学習意欲と学力の向上を目的に各学年毎週1回、年間約40時間の学習と中学3年生は受験対策特別講座も行いました。修了式では国語担当の大木真智子先生が受験生一人一人に宛てて書いてくださった応援メッセージ入りのキットカット（きつと勝つ）を手渡し、激励の言葉をかけられました。

小学3年生く中学3年生までの42人が一年間のカリキュラムを終え、各学年の学習を修了しました。第3期の塾生募集は学校を通して要項を配布します。



入学祝いにクラフト手芸のランドセル

この春小学校に入学する子どもたちに、クラフト手芸教室（代表高橋陽子さん）の皆さんから卒園・入学祝いのプレゼントが贈られました。

クラフト手芸で作ったミニランドセルに、メッセージ付きのラッピングをして、よつばこども園の年長児25名に贈呈。そのお礼に、子どもたちから歌のプレゼントがあり、元気な歌声が披露されました。

クラフト手芸教室は、第1・第3火曜日にコミセンで創作活動をしています。興味のある方はお気軽にご参加ください。

白鷹東駐在所からのお願い

～歩行者保護の確認を～

まもなく新一年生が道路を歩くようになります。しかし、町中を見ていると交差点で子どもがいても速度を全く落とさずに通過する車が少なくありません。

ここで今一度歩行者保護の原則を確認し合い、ドライバーみんなで歩行者の安全を守りましょう。

☆ 横断歩道は歩行者が最優先

車は横断歩行者の邪魔になってはいけません。歩行者がいるときは必ず止まりましょう。

☆ 横断歩道での徐行・一時停止

歩行者がいるかわからない時は必ず減速徐行し、横断歩行者がいるかどうか確認しなくてはなりません。

☆ 思いやり運転の実施

横断歩道以外の場所でも、歩行者が横断しようとしていたら止まって渡してあげましょう！

長井警察署

84-0110

白鷹東駐在所

85-2046

フラワーアレンジメント教室

春のお花をふんだんに使ったアレンジメントを作ります。

日時 4月19日(水) 午前10時～
場所 十王地区コミュニティセンター
材料代 2,500円
持ち物 花ばさみ
申込み 4月11日(火)まで

健康教室のご案内

白鷹町介護予防教室事業

【元気わくわく教室】のご案内

年齢を重ねてもいつまでも元気で、いきいきと充実した毎日を送るため、介護予防教室事業(元気わくわく教室)を行います。この教室では、体力筋力向上と、認知症予防にもなる体操を定期的に行います。

◎対象 65歳以上の方(支援や介護が必要のない方)

◎場所 十王地区コミュニティセンター

◎期間 4月10日(月)から週1回月曜日
平成30年3月26日まで

※1年間通して週1回参加可能な方

◎時間 午前10時から11時30分

◎講師 白鷹町総合型地域スポーツクラブ
ゆめスポしらたか「RO*KU」

◎利用料金 1回200円。
(送迎はありません。)

◎申込み先 白鷹町地域包括支援センター係
TEL 86-0112
十王地区コミュニティセンター
TEL 85-2102

4月3日(月)まで電話で申込みください。

※定員は20名です。先着順ですので、お早めに申込みください。

担当：白鷹町地域包括支援センター係

春の寄せ植え教室

雪がとけ、春らしくなってきましたね♪
春のお庭を彩る寄せ植えを作しましょう。お誘い合わせのうえぜひご参加ください。

日時 3月29日(水) 午前10時～
場所 十王地区コミュニティセンター
費用 花苗代(実費)
持ち物 移植べら 軍手 花器があれば
お持ちください。会場で購入もできます。

申込み 3月27日(月)までコミセンへ
お電話でお申込みください。

第2次十王地区計画策定委員会 委員の募集について

十王地区自治振興会では、現在第1次十王地区計画(平成27年度～29年度)を基に地域づくり事業を行っています。第2次十王地区計画策定委員会を組織し、平成30年度からの計画策定に取り組みます。

◇任期

平成29年4月～平成30年3月

◇対象

- 1、十王地区に在住の満20歳以上の方
- 2、地域づくりに関心のある方

◇募集人数 若干名

◇応募締切 3月31日(金)(当日消印有効)

◇応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、十王地区コミュニティセンターへ持参または郵送にてご提出ください。応募用紙は十王地区コミュニティセンターに備え付けてあります。

◇送付先及びお問い合わせ先

十王地区コミュニティセンター
〒992-0821 白鷹町大字十王2558-1
電話85-2102

Eメール jyuouu-cc@sgic.jp