

令和4年12月15日

No.416



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



ふれあい輪投げ大会

文化教養部会主催世代間交流事業「ふれあい輪投げ大会」を開催しました。例年「ふれあいもちの会」で餅つきや会食をして交流を行っていましたが、コロナ禍のため2年間中止となり、今年は感染対策を徹底して輪投げ大会を行いました。小学生と65歳以上の方の平均得点をもとにした町内対抗の団体戦は、3町内が優勝。短い時間ではありましたが、和気あいあいと和やかに交流を深めることができました。

【大会の結果】

団体戦 1位 3町内 2位 1町内 3位 7町内

個人戦 65歳以上 1位 松野幸夫さん(1町内) 2位 荒川輝美さん(1町内) 3位 荒川民子さん(1町内)
小学生 1位 須藤眺雅さん(3町内) 2位 船山桜奈さん(7町内) 3位 小林奏翔さん(3町内)

しらたか暮らし（協力隊通信）

うつすら雪景色はきれいですが、大雪が心配な時になりました。紅花畑は、紅花プロジェクト・産業環境部会とともに今年度の畑作業が終了しました。個人的なワタとアイ、トロロアオイも種子の収穫を終えました。私は畑仕事は分ならず、部会メンバーに終始お世話になりました。お陰様でたくさんの種子が取れましたので、ご希望の方がいらつしゃれば小袋に入れてお分けいたします。山峡紅の里フロアーに準備いたしますので、どうぞお持ちください。

紅花関連で作りたい物がいろいろありますが、その中で、まず活用されにくい紅花の若菜商品を作りました。山峡紅の里としては、委託加工商品になります。以前からご縁があった米沢市の法人事業所に依頼したのは、白鷹町特産の紅花の若菜を混合した調味塩「紅花美塩（はなびえん）」です。安心してお召し上がりいただけるよう、素材を厳選して丁寧に作りました。以前から、紅花の若菜は抗酸化力（アンチエイジング）があり、老化や生活習慣病を予防する効果があると言われてきました。また、ビタミンやポリフェノールなどの栄養素も豊富なようで、健康維持にも良いと思います。「紅花美塩」を試食したところ、炊き立てご飯にふわっとかけたり、塩おむすびにして食べたなら美味しかったです。肉・魚料理の下味付けに使ったり、フライドポテトにかけたりしても美味しいです。紅花は独特の香りがするので大変美味しいとは言えませんが、素材にこだわっているので元気維持に私は食べています。毎日の食卓やお土産にもいかがでしょうか。説明が長くなりましたが、山峡紅の里で、1瓶（30g入り）300円で50本だけ販売します。地域の皆様にご購入していただけると嬉しいです。今回、委託加工商品作りと販売を体験させていただき感謝です。

福祉活性化プラン トライアル事業



高齢者支援部会では、「認知症サポーター養成講座」と「ステップアップ講座」を開催しました。講義とDVD受講により認知症を正しく理解し、望ましい対応の仕方を学びました。

今回7名の受講者が認知症サポーターとなり、「山峡紅の里チームオレンジ」が立ち上がりました。来年度から実施予定のコミュニケーションカフェの中で交流会を行い、地域の高齢者を見守り支え、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることをサポートします。

いきがい・健康づくり部会では、生活支援の担い手づくりや、高齢者の孤立・低栄養を防ぐため配食事業について話し合いを行いました。

得意料理や自慢の野菜を集めて「十王弁当」を作り、栄養バランスの整った手作りの温かいお食事をお届けしながら見守りコミュニケーションを深めようというものです。ちよっとした困りごと解決を手助けする

「お助け隊」の構想にも話が及び、歳を重ねても一人暮らしでも安心して生活できる地域にしていくために様々な案や意見が出されました。

十王地区福祉活性化プランは実施計画を年内にまとめ、来年1月に成果報告会を行う予定です。



手作りアクセサリー教室

生涯学習講座アクセサリー作り教室を開催しました。

ハンドメイド作家のきなこさん（高島町）に基本的な作り方を教えていただいたから、たくさんの方の材料の中から自分好みのパーツを選んでネットクロスやピアス、マスクチャームなどを自由に作りました。

細かい作業が苦手な方は大きめのパーツを選んだり、きなこさんに手伝ってもらったりしながら作業を進め、皆さんお気に入りのアクセサリーができました。

紅花で洋風創作料理

紅花クッキング体験会を行いました。夏に花を摘んで乾燥させた乱花と、畑に種がこぼれて自然に発芽した若菜を使って簡単な創作料理を作りました。クリスマスが近いので、パーティーメニューにもなりそうな洋風レシピに紅花を取り入れてみました。

前菜盛り合わせ、パエリア風紅花ごはん、若菜のキッシュ、グリルチキン若菜ソース、若菜とヨーグルトのムースなど参加者の皆さんで手分けして作り2時間程で完成。紅花の色をいかした鮮やかなランチセットができました。

好きな絵柄でオリジナル文房具作り

11月26日、子ども教室を開催しました。今回はコーディネーターの佐藤八重子さんに、デコパージュ文房具作りを教わりました。

デコパージュとは、絵が描かれた紙を切り、その絵柄を特別な液体で貼り付ける技です。子ども達にとつて、初体験の工作。まずは要領を覚えるために、石けんで練習し、その後ペンケース、ノートといった文房具をデコレーションしました。

素材によって貼付けが難しいものもありましたが、子どもたちはそれぞれ、工夫をこらして作品を完成させていました。



ママさんバレーボール町大会に参加して

押切 咲代

今年開催出来るのかなあーと不安の中、11月13日三日目にして感染対策を万全にしてやってみよう!!と事務局との熱い会議の末、運営が進みました。

「参加できる人で無理せず」との呼びかけで十王地区のメンバーが集められたのが6名、荒砥地区が4名のみになったため合同チームを結成し「十王荒砥コスモスママチーム」として即席チームで競技に挑みました。

三年間のブランクがあったにもかかわらず皆さんの動きは軽やかで白熱した試合を繰り広げられました。

町大会としては例年になくチーム数ではありませんでしたが、参加して久しぶりに汗をかき、楽しさを前面に出せる母達のチームワークは感動です!!体を動かし一喜一憂する体験はやって良かったと実感しました。

結果は3位でしたが、どのチームも甲乙つけがたくみごとに競り合う試合展開となりました。幸いに感染もなく無事終わる事ができました。

これまで皆様から暖かく応援やご協力いただきありがとうございました。

お申し込み・お問い合わせは
十王地区コミュニティセンター TEL 85-2102

スポーツ振興会主催 冬季スポーツ大会
フラバールバレーボール大会

日時 1月22日(日) 午前9時～
場所 山峡体育館
申込 各町内のスポーツ推進委員または、
山峡紅の里へお願いします。
※感染対策にご協力をお願いします。

文化教養部会主催 郷土料理教室のご案内

日時 1月31日(火) 10:00～正午
場所 山峡紅の里
講師 山二醤油醸造女将 漬物研究家
新関さとみさん(山形市)
内容 おこわ、漬物 参加費 500円
持ち物 エプロン 三角巾 筆記用具
申込 1月17日(火)まで山峡紅の里へ
お願いします。

生涯学習推進委員会主催
レザークラフトワークショップ

日時 1月29日(日)
①10:00～11:00 定員4名
②11:00～12:00 定員4名
場所 山峡紅の里
講師 ichinico.3(米沢市)
内容 コインケースを作ります。
参加費 1,500円(体験価格)
申込 1月13日(金)までに山峡紅の里
へお願いします。



十王味噌作り参加者募集

日時 2月26日(日) 午後
受付順に時間をずらしてご案内します。
参加費 1,400円(大豆、麴加工代)
米、塩(仕込み用、重石用)、容器は
各自ご用意ください。
申込 12月26日(月)までに山峡紅の里へ
お電話で申し込みをお願いします。
その他 1月18日(水)～1月27日(金)の間に
米3キロを山峡紅の里へお届けください。
大豆をお持ち帰りいただきます。

おしらせとお願い

- ◇元気クラブ室内ゴルフは当面の間活動を見合わせています。開始が決まりましたらご案内します。
- ◇新春懇談会は中止とさせていただきます。
- ◇おさいとう焼きは1月15日(日)です。
- ◇山峡紅の里の利用団体様全体での大掃除は行いませんので、各団体年内最後の使用時に入念な清掃をお願いいたします。
- ◇12月29日～1月3日まで山峡紅の里休館です。

雪下ろし・落雪による事故の防止について

昨冬の除雪中の事故及び落雪により発生した人的被害は、193件発生し、うち12件の死亡事故が発生しており、特に高齢者の屋根からの転落による死亡事故が発生しております。今後、降雪期を迎えますが、除雪中の事故や、落雪による事故を防ぐため、次のことに注意しましょう。

除雪中の事故及び落雪による
事故に遭わないための心掛け！

- 気温が高い時は屋根の雪のゆるみに注意！
- 安全な服装で！携帯電話も忘れずに！
- 足場はいつも注意！軒先は危険です慎重に。
- はしごはしっかり固定！
- 道具はスキルに合わせて。メンテナンスも
しっかり！
- 作業は2人以上で！
- 高所作業(2m以上)では命綱は必須！
- 体調管理は万全に！

長井警察署 TEL 84-0110
白鷹東駐在所 TEL 85-2046