

お知らせ

下熊谷の健康教室のご案内

下記の日程で下熊谷の健康教室を開催します。皆さま
お誘い合わせの上、多数ご参加ください。お待ちしております。

- 日 時…9月19日(火)9:30~12:00
- 場 所…下熊谷交流センター
- 内 容…健脚度測定
身体教育医学研究所うんなん
- 申込み…不要

下熊谷地区秋季交流グラウンドゴルフ大会のご案内

下記の日程で下熊谷地区秋季交流グラウンドゴルフ大会を開催します。多くの皆さまの参加をお待ちしています。

- 日 時…9月24日(日)9:00~開会式
※雨天の場合は中止とします
- 場 所…斐伊川河川敷グラウンドゴルフ場
- 申込み…後日、自治会で取りまとめをお願いします。
子どもさんも初めての方も大歓迎です。
楽しく元気に体を動かしましょう！



大腸がん検診を受けましょう

- 対象…40歳以上の方
- 販売代金
40歳~69歳(年度末年齢) 500円
70歳以上及び生活保護世帯対象者 無料
クーポン対象者 クーポン券
- 受付期間…9月1日(金)~9月29日(金)
- ※後日、自宅に検診セットが郵送されます。

大腸がんにかかる人は年々増加しています。大腸がんは初期の自覚症状がないことが多いです。この機会にぜひ、大腸がん検診を受けましょう！



下熊谷ふれあい会
公式アカウント
友だち登録をお願いします

各種イベントの紹介や
地域の情報などをお届けします
QRコードを読み取ってください➡



令和5年度「下熊谷子ども週間」を7月31日(月)~8月3日(木)開催しました。
令和3年度、4年度はそうめんを流さずに行っていました。が、今年度は4年ぶりにそうめんを流して賑やかに行いました。子どもたちに「今年はそうめんを流すよ」と伝えると「やったー!!」という歓声が聞かれました。
最終日の8月3日には、71名の参加者全員で「4年ぶりのそうめん流しだぞー！」と声を一つにして流し始めました。その瞬間、子どもたちのとてもうれしそうなお顔が見られ、『暑かったけどやって良かった』と実感しました。
子ども週間の4日間で延べ119名の子どもたちが参加してくれました。毎日30名位の子どもたちで交流センターはとても賑やかでした。また、今年度は、木次中学生が前年度より多く、延べ31名の生徒がボランティアで参加してくれました。また、寿クラブや保護者の方々もたくさん参加して子どもたちと一緒に活動していただき、多世代が集う楽しい場となりました。



日	月	火	水	木	金	土
8/27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	8	9
10 ふれあい敬老会 (10:00)	11	12	13	14 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	15	16 体育祭(木次中)
17	18 敬老の日	19 振替休業日(木次中) 下熊谷の健康教室 (9:30~)	20 彼岸入り	21 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	22 うたの会(10:00~)	23 秋分の日
24 秋季交流グラウンドゴルフ大会 (9:00~)	25	26	27	28 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	29 十五夜	30

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事

子ども週間
こんなことしました



竹を切りに山へ



どんな作品が
できるかなあ



陶芸



おいしいね!

お楽しみのかき氷



地域の方に教わりながら作ります



宿題もしっかり



中学生もたくさん手伝ってくれました



『桃源郷であそぼう!』の開催
4自主組織合同企画

八日市、三新塔、新市、下熊谷の4自主組織で開催する『桃源郷で遊ぼう!』が、7月28日(金)に大東町の【かみくの桃源郷】でありました。

今年度も昨年と同様、デイキャンプで行いました。参加者は、木次小学校の4年生～6年生の49名で、下熊谷地区からは21名の子ども達が参加し、川遊びやアユのつかみ取りをしました。お昼には、串に刺し塩焼きにしたアユと、ご飯と野菜たっぷりのみそ汁を食べました。

今年はボランティアで中学生が4名参加し、暑い中でしたが子どもたちとおもいきり遊んでくれました!



下熊谷の健康教室の開催
『減塩のお話』

8月8日(火)下熊谷の健康教室を開催しました。今回は『減塩』をテーマに藤井保健師さんにお話していただきました。下熊谷地区の塩分摂取は出前講座のチェックシート集計から、多め・かなり多めの方が約4割とのお話がありました。

普段食べているものに多くの塩分が含まれていることをサンプルで実感した後、家庭で作った味噌汁を各自で塩分測定しました。

食生活改善推進員の山根陽子・周藤将恵・荒木朋美さんからは、健康で長生きするための減塩の取り組みや、味噌汁はだしを使う・具たくさんにするなどのアドバイスをいただきました。



くまっ子ベビーの部屋の開催

『こどもに起こりやすい事故の予防と応急手当のしかた』

8月19日(土)10時より幼児安全法講習会を実施しました。令和4年度から開催している「くまっ子ベビーの部屋」も2年目に入り2,3か月だった赤ちゃんも歩ける位までに成長してきました。目の離せない赤ちゃんの為に『こどもに起こりやすい事故の予防と応急手当のしかた』と題して日本赤十字社島根県支部の河野操指導員に来ていただき講習会を受けました。

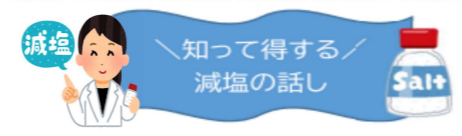
子供に起こりやすい事故の場所や内容を学び、その多くは予防できることを学びました。

実技ではハンカチを使った手の包帯やストッキングを使った頭の包帯の仕方などペアになって実施しました。

こどもを守るのは大人の責任、もしもの場合に冷静に対応できるように学びがで、有意義な会になったのではないのでしょうか。



託児スタッフのみなさん
お世話になりました



藤井保健師さんの連載
第2回

暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか?
今回は、\知って得する/減塩の話し、第2回目ということで、“みそ汁・スープ”についてです!
皆さま毎日みそ汁やスープを飲む習慣がありますか?

R元年度・4年度に自治会常会で実施した塩分チェックシート結果、
約半数の方が毎日みそ汁やスープを飲む習慣があり、そのうち1日2杯以上の方が約1割おられました!

⇒⇒ みそ汁・スープに関する減塩のコツです!

<だしを使いましょう>
旨味が感じられ、
味噌が少量でも美味しく感じられる

簡単に出汁をとる工夫...
昆布やいりこ、かつお節を、ペットボトル等の容器に入れて一晩寝かせ料理に使用する!

<具沢山にしましょう>
汁の量が少量になる=味噌の量も少量になる

オススメ食材① 油分のある食材:コクが増す 例:お肉・油揚げ・さつま揚げ・ごま油
オススメ食材② 酸味・香りのある食材:味にメリハリがつく 例:トマト・セロリ・ごぼう・しょうが・酒粕・お酢
オススメ食材③ 乾物:旨味が加わる 例:とろろ昆布・干しいたけ・切り干し大根