

くまたん見守り隊始動!



下熊谷ふれあい会では、安心・安全な登下校の実現に向けて「木次小学校児童の下校時における見守り活動」を9月4日(月)から開始しました。この見守り活動は、一人ひとりが無理なく出来る範囲内で取り組む新たな活動として、15名の方々により当面5カ所の地点での見守り活動をスタートしました。

今後、見守りボランティアを随時募集しますので、多くのご参加をお待ちしています。

また、防災ベスト購入にあたり、交通安全協会下熊谷支部様に助成していただきました。ありがとうございました。



10月 行事予定

	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	6	7
			木次中学校夢発見ウィーク			
8	9 スポーツの日	10	11	12 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00) ロードレース大会 (木次中) 市陸上大会 (木次小)	13 うたの会(10:00)	14
15 第1回 ふれあい祭り (10:00~)	16	17	18	19 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	20	21
22	23	24	25	26 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	27	28 文化発表会 (木次中)
29	30	31	11/1	2	3	4

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事

祝 木次小学校開校150周年

伝統ある「木次小学校」が開校150周年の節目を迎えました。現在「木次小学校教育後援会」「木次小学校PTA」「木次小学校区5つの地域自主組織」で、記念事業実行委員会を結成し、来年の2月開催予定の記念事業の計画を進めているところです。

記念の横断幕を桜土手の木次小学校通学路に掲示しております。木次地区住民の皆様とともにお祝いしたいと思います。



福祉基金
善意に感謝申し上げます
山根 祥史 さま (下1自治会)

祝 令和5年 下熊谷ふれあい敬老会



9月10日(日)『下熊谷ふれあい敬老会』を開催しました。まだまだコロナも収まらない中でしたが、無事開催することが出来ました。

下熊谷では、数え年80歳以上の方が130名で、そのうち35名の方に出席していただきました。コロナ禍で長い引きこもり生活の中、久しぶりの懐かしい再会に話も弾んだようです。

アトラクションでは、大東の『光舞ほたる』の皆さんによるよさこい踊りを踊っていただきました。衣装も鮮やかに、楽しい話術で、楽しく過ごすことが出来ました。最後のアンコールでは、招待客の皆さんも鳴子を片手に一緒に踊ったりと大いに盛り上がりました。

福祉部の皆さんによるじゃんけん大会では豪華(???)賞品を獲得した人も…!

今年も祝宴を中止しての短い時間でしたが、楽しく参加していただけたのではないのでしょうか。

来年も元気で皆さんとお会いできるのを楽しみにしております。



敬老会
◆◆写真集◆◆

みなさん一緒に〜!



じゃーんけーん
ポ〜ン



前日の準備もお世話になりました



おめでとうございます!
賞品どうぞ〜♪



大人の泥遊び教室を開催しました

8月26日(土)三刀屋の明石ふれあい館で御門屋窯の須山英一さんを講師に招いて開催しました。今年度の12名の参加者のうち、約半数の方が継続(2~3年)参加でした。今までの経験からろくろでの作品作りに重点的に挑戦する姿が見られました。ろくろを回しながら少し気を抜くとすぐにグニャッと潰れてしまい、もう一回やり直し。自分の思うような形にならずに何度も挑戦していました。手ひねりの作品作りでは、一人ひとり自分が作りたい作品のイメージを膨らませながら楽しく作る姿が見られました。今年は、花瓶につゆ入れ・お皿・茶碗など作品に巾が見られました。



下熊谷の健康教室で健脚度測定を行いました

9月19日(火)身体教育研究所うんなんの指導員と地域運動推進委員の協力を得て、健脚度測定を行いました。健脚度測定は、「歩く」「またぐ」「昇って降りる」という日常生活で行う移動動作を測定・評価するものです。最初にくまたん体操で体をほぐした後、「最大1歩幅」「10m全力歩行」「40cm踏み台昇降」「つぎ足歩行」の4種目について健脚度測定を行いました。参加者の中には20年も評価値が良い状態を保っておられる方もおられました。脚の状況を認識し弱点を補うよう積極的に体を動かしましょう。



ふれあい祭りに向けて…

ふれあい会では、10月15日(日)の第1回ふれあい祭りに向けて各自準備を進めています。地域交流部では、新しく購入したガス式グリドルの試運転も兼ねて焼きそばの試食会を行いました。部員の中には屋台の焼きそばづくり経験者もあり、それぞれのやり方で作りました。当日はおいしい焼きそばをぜひ食べに来ててくださいね!



知って得する/
減塩の話



藤井保健師さんの連載
第3回



今月は、「うどん・ラーメン」についてです!日頃うどんやラーメンをよく食べますか?

~令和元年度・4年度の常会出前講座で下熊谷地区の皆さん(141名)を対象に実施した塩分チェックシート結果~

麺類を食べる頻度が多い人は、麺類の汁を「半分~すべて飲む」という人が多く
麺類を食べる頻度が少ない人は、麺類の汁を「ほとんど飲まない」との回答が多かった!

<スープを残す>

2~3g 塩分摂取を減らせる



<食べる麺の工夫>

そばの方が、塩分が抑えられる
食べる頻度を減らしましょう



<香味野菜を活用する>

汁が少なくても美味しく食べられる
例:青じそ、生姜、ミョウガ、小ネギ等



<調味料の工夫>

ソースや液はすべて入れず、
半分でも美味しく食べられる
是非一度挑戦してみましよう♪

<トッピングの工夫>

ナルト・メンマ・チャーシューより、
コーン・ネギ等を選ぶと塩分を抑えられる

