

お知らせ



三世代交流つき大会&あそ防災のご案内

下記の日程で三世代交流餅つき大会&あそ防災を開催します。

- 日 時…1月20日(土)9:30~
- 場 所…下熊谷交流センター
- 持ち物…エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
- 参加費…100円 ※当日集金します
- 対 象…小学生、幼児(3歳~5歳)
※幼児については保護者同伴でお願いします
- 申込み…参加を希望される方は、小学校・こども園を通して配布したチラシの申込書を記入のうえ、下熊谷交流センター(Tel:42-5351)までお申込みください。

『寒い冬こそカローリング!!』のご案内

下記の日程で『寒い冬こそカローリング!!』を開催します。多世代で出来る楽しい室内競技です。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…1月28日(日)10:00~
- 場 所…三刀屋文化体育館 アスバル
- 持ち物…上履き ■参加費…無料
- 申込み…参加を希望される方は、下熊谷交流センター(Tel:42-5351)までお申込みください。



行事予定



日	月	火	水	木	金	土
12/31	1 元日	2	3	4 仕事始め	5	6 小寒
	年始休暇 ~1/3					
7 七草 下区とんど焼き	8 成人の日 上区とんど焼き	9 R6年度施設利用 受付開始(9:00~) 3学期始業式	10	11 鏡開き 幸雲体操 (10:00/19:00)	12	13
14	15	16	17	18 幸雲体操 (10:00/19:00)	19	20 大寒 三世代交流餅つき大会 (9:30~12:00)
21	22	23	24	25 幸雲体操 (10:00/19:00)	26 うたの会 (10:00~)	27
28 人権講演会(10:00~) 加-リング(10:00~)	29	30	31	2/1	2	3

令和6年度 施設利用予約のお願い

令和6年度下熊谷交流センター施設利用の予約を、**令和6年1月9日(火)午前9時**より受け付けます。
事務室までお越しいただき申請してください。

木次地区地域自主組織合同事業『人権講演会』のご案内

- 皆様お誘いあわせの上ご参加ください。
- 日 時…1月28日(日)10:00~
 - 場 所…チェリバホール3階 大会議室
 - 講 師…中山 まさとも氏
『みんなでなくそう!差別といじめ』
 - 参加費…無料
*詳細については配布したチラシをご覧ください

訃報:

小田川憲男事務局長がお亡くなりになりました
平成21年に下熊谷ふれあい会副会長に就任されてから事務局長、福祉推進員と16年の長きに渡り地域のためにご尽力いただきました。
小田川さんは、子どもからお年寄りまで分け隔てなくいつも笑顔で声を掛けて下さっていました。そして、下熊谷地域の発展のために常に前向きに取り組んでいただきました。
今まで本当にありがとうございました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事

令和5年12月 **かわら版** 第160号

発行:下熊谷ふれあい会 下熊谷交流センター内 〒699-1333 雲南市木次町下熊谷1096-1 TEL:FAX(0854)42-5351



サンタもびっくり!とっても賑やかなクリスマス会 12月16日(土)



今年度からは、3歳~5歳の幼児にも声掛けをしてとても賑やかにクリスマス会を開催しました。小学生が42名、幼児が12名、そして保護者の方が19名、ボランティアの中学生が7名と地域交流部さんと多目的ホールは熱気いっぱいでした。

3人のサンタさんは、「どこから来たの?」「サンタのひげはどうして長いの?」等の質問に、とってもファンタジックな答えをしてくれました。

保護者の皆さんの「赤青ゲーム」に、子どもたちは大盛り上がり!4色のチームに分かれて勝敗を決めました。保護者の方々が子どもたちのために協力し合って動いてくださる姿に頼もしさを感じました。そして、雲南吹奏楽団は、フルート、トロンボーン、サクソフォン、ドラム等の楽器の説明や音を聴いたり、クリスマスソングやアニメソング等の演奏で楽しみました。

まさに子どもから中学生、保護者世代、地域の人と多世代が交流するクリスマス会でした。若い世代のパワーで、下熊谷地域をどんどん盛り上げてほしいと思った一日でした。

*中学生も回を重ねどんどん積極的に動いてくれました。



MERRY CHRISTMAS
by中学生サンタ

第4回くまっ子ベビーの部屋

11月25日(土)



11月25日(土)に第4回「くまっ子ベビーの部屋」を開催しました。

センターにある絵本を読んだり、おもちゃで遊んだり、ゆったりとした時間を過ごしました。育休が明けて職場復帰したお母さんからは保育園での様子を聞いたり、断乳やオムツをはずす時期などの相談も出たりと気軽に話せる場となっています。もっとたくさんの赤ちゃんに参加して欲しいと思っています。

今回は2月3日(土)に開催予定です。ぜひご参加ください。



木次小学校 焼き芋での交流

12月11日(月)



地域の人として5人の下熊谷住民(職員・地域住民)が焼き芋のお手伝いに小学校へ行きました。

今年のお芋は、まん丸い芋が多く、やわらかくなるまで時間がかかりました。朝8時からオキを作りはじめ、12時前にやっとおいしい焼き芋ができました。

煙が目染みて「煙たい」と子どもたちに言うと「煙たいってどういう意味だ?」と聞いてきました。今の子どもたちは経験することがないので「煙たい」という言葉も知らないのだと痛感しました。子どもたちにとって、とても良い経験になったと思います。

私たちが子どもたちとおしゃべりしながらホクホクの焼き芋を頂きました。



ホクホクで
とんでも
美味しいよ!



10月に『夢』発見ウィーク(職場体験学習)で下熊谷交流センターに来てくれた木次中学校3年生の杉原涼さん・松本彩愛さんより、お礼の手紙を頂きましたので一部抜粋してご紹介します。

★杉原 涼さん★

先日の職場体験学習では、貴重な体験をさせていただきました。体験初日では、横断幕の設置など普段できないような事をさせていただきました。ありがとうございました。

お祭りの準備では、ガチャの商品詰めや、抽選用紙切りをさせていただきました。抽選用紙切りでは1~400枚という多くの枚数を切りました。祭りの準備がここまで大変なのだということを実感しました。お弁当配りでは、ただお弁当を配るだけでなく、健康の確認などもやっておられるということが分かりました。お弁当を配り、利用者さんのお話をしているとあたたかい気持ちになりました。利用者さんが笑顔になられると、こちらもすごくうれしかったです。(中略)

最後になりましたが、これからもどうかお体に気をつけてお過ごしください。

★松本 彩愛さん★

先日の職場体験学習では、貴重な体験をさせていただきました。ありがとうございました。

私が印象に残っているのは、今までわからなかった包装の仕方やラミネートの仕方を丁寧に教えてもらったことです。15日に開催されるふれあい祭りの準備をしたり、お年寄りさんの所へ配食に行ったりしました。配食では、お弁当を届けることで、お年寄りさんが笑顔になってくれたり「ありがとう」などの感謝の言葉をもらったりして、うれしい気持ちになりました。

この体験を通して自分から積極的に動く大切さを学びました。

★職員より★

たった3日間でしたが、どんな仕事もテキパキとこなしてくれてとても頼もしかったです。また、若い笑顔に地域の方、そして私たち職員は元気をもらいました。今回学んだことがお二人の将来の何かに役立ってくれば嬉しいです。またいつでも遊びに来てくださいね!

知って得する
減塩の話



藤井保健師さんの連載
最終回

今月号でも、10月のふるさと祭りの時に、下熊谷地区の皆さまから募集した減塩方法を掲載します!
日常生活に取り入れられることを見つけて、取り組めたらチェックをしてみてください♪

醤油やソース

- 漬物には醤油をかけない
- 酢やレモン果汁を使う
- 減塩醤油を使う
- 「かける」のを我慢する
- コショウや生姜など薬味で味をつける
- 刺身は醤油をかけず少つける
- ドレッシングを活用する(手作りドレッシング)

その他

- できるだけ塩分を控えるように日々考えて食事をとるようにしている
- 野菜をしっかり取るようにしている
- 生野菜を温野菜にして食べ、食べる量を増やしている
- 酒控えめ、塩控えめを心がけています
- 奥さんが薄味の料理を作ってくれる
- 漬物は少だけ食べる



6か月間有難うございました…!
少しでも「減塩」を意識していただけただでしょうか?
引き続き地域全体で健康づくりに取り組みましょう!

雲南市役所健康推進課 保健師 藤井菜央
☎ 0854-40-1045
ご自身やご家族の健康に関する相談や心配事
がありましたらご相談ください!