

市道への白線塗布を行います

来年度も各区育成会、安全協会、交通安全母の会と共に、市道の停止指導線、交差点十字、T字マークの白線塗布(塗り直し)を行います。4月一杯を予定しておりますので、皆さまご協力をお願いいたします。

(交通安全部会)



白線塗布に使用する物品



ぴっかり教室の報告

4月から11回にわたって開催の「ぴっかり教室」も最終2月22日を持ちまして、終了となりました。大勢の方々にご参加頂きまして、誠にありがとうございました。

- 第1回(4月)「介護保険とその施設」
- 第3回(6月)「プロに聞く社会保険、年金等」
- 第5回(8月)「介護者からのメッセージ」
- 第7回(10月)「ソーシャルワーカーの役割」
- 第9~11回(12~2月)「寒さに負けず、体を動かそう 3回シリーズ」
- 第2回(5月)「ヨガ風ストレッチ体操」
- 第4回(7月)「ラフターヨガ」
- 第6回(9月)「音楽療法」
- 第8回(11月)「日頃使わない関節のほぐし方」

今年度は、上記の内容でした。

新年度も引き続き、「地域包括支援センター若槻ホーム」さんと共に“知って安心これからのお恵み、健康な暮らしに光を！！”のテーマで皆様に楽しくご参加いただける教室の開催を、予定しています。詳細は「コミわか広場」に毎月掲載致します。お気軽にご参加下さい。

(健康部会)

男性の料理教室についての報告

今年度は、6月29日の「そば打ち体験教室」と2月15日の2回、教室が開かれました。福澤講師による「そば打ち体験」と食生活改善推進協議会の方々のご指導による4品の健康的で美味しい料理作りでした。初めて、あるいは何回目かの方、和気藹々と作り、食しました。エプロンの着け方も初めてで、とてもほほえましい光景も見られました。2回目のメニューをご紹介します。鮭のちゃんちゃん焼き風・鶏のささみのチリソース煮・キャベツのなめ茸和え・白菜のゴマみそスープ

何れも塩分を控えた味付け、それでいて薄味に感じない素材の美味しさを実感した身体に良いメニューでした。「毎月教室があるといいなあ」という声も聞かれました。新年度も男性の料理教室を開催致します。知らない人同士でも、あつという間に作れる、楽しい食事のひと時をすごしませんか？

(健康部会)



一部レシピをご紹介 キャベツのなめ茸和え(材料4人分)

キャベツ60g/もやし80g/人参20g/なめ茸瓶詰30g/醤油少々

作り方 ①キャベツ、人参は短冊に切る

②①のキャベツ・人参・もやしを蒸す

③②の野菜となめ茸、醤油を加えて混ぜる

※野菜を茹でるのでなく、蒸すと野菜の旨みが逃げません



支所発地域力向上支援金事業結果報告



東徳間自治会

自治会が行う夏祭り等の活動を支援
・テントの購入



上野区

区が行う自主防災訓練等の活動を支援
・発電機の購入



檀田育成会

育成会が行う伝統文化の継承等の活動を支援
・こども御輿用うちわの購入



田中区

区が行う防災訓練や非常時対応等の活動を支援
・テントの購入