

久代自治振興区だより



久代自治振興センター :〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1 ●発行責任者 西村 和正
電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

8月末の久代の人口：男216人・女195人・計411人 195世帯

♪ 生涯学習からお知らせ ♪

《久代でげんきシリーズ第3回健康寿命を延ばそう貧血予防料理を 開催されました》

8月21日(水)末広真理子先生をお招きし健康寿命を延ばそう(貧血予防の料理)について学習しました。貧血になると疲れやすい・眠れない・階段で息が切れるがするといった症状が出ます。食事と睡眠がとても大切です。めまい立ちくらみ貧血を克服するには、鉄たっぷりのバランスのよい食事が大切です。

- ◎レバーと、にらの香味炒め
- ◎鶏手羽のサムゲタン風
- ◎ほうれん草、みょうが、ひじきの
ごまあえ

- ◎ブルーベリーのミルクゼリー。
豚レバーが鉄分は一番多いです。
(少しの牛乳に漬けて使うとくさくないです)

今日のメニュー



《子ども週末活動わいわい講座でハーバリウム作成》

8月24日(土)わいわい講座でハーバリウムをはな東城の山岡翼さんを講師にお迎えし親子で作成しました。容器の中にブリザーブドフラワー・やドライフラワーをいれシリコンオイルを流し込み、3層から4層の段にします。光に当たるととても美しいです。子どもたちもとても上手で独創的なハーバリウムが作成できました。ベビーオイルでも代用出来るそうです。



久代自治振興区地域内の行事予定(10月)

月 日	開始時間	行 事 名	開催場所	対 象 等
10 / 2(水)	13:30~	3 B 体 操	セ ン タ ー	一 般
10 / 7(月)	9:00~	東 城 地 区 高 齢 者 運 動 会	東 城 小 グ ラ ウ ン ド	高 齢 者
10 / 8(火)	8:30~	東 城 町 自 治 振 興 区 交 流 会 グ ラ ウ ン ド ゴ ル フ 大 会	運 動 公 園	一 般
10 / 13(日)	9:00~	第56回東城地区総合体育大会	運 動 公 園 他	一 般
10 / 16(水)	13:30~	久 代 元 気 シ リ ー ズ	セ ン タ ー	一 般
10 / 20(日)	9:00~	ふ れ あ い 東 城 祭 り	東 城 小 グ ラ ウ ン ド	一 般

☆今年も猛暑や台風で大変な盆でした。☆

8/11(日) 6時30分から開催された久代西盆祭りでは、恒例のカラオケ、盆踊り、ビンゴ、花火を実施しました。花火の本数は少ないですが、すぐ近くに上がる花火は遊夏祭とは別格と好評でした。



8/14(水) 6時30分から開催された久代東サマーフェスティバルは台風の合間を見ながら実施しました。暑い中、ニジマスの塩焼き、焼きそば、かき氷、金魚すくい、カラオケ、盆踊り、銭太鼓を楽しみました。

《地域マネジャーから》

9月12日(木) 13時30分から健康寿命向上セミナーを開催し、運動機能向上を目指した体操と、口腔機能向上の研修を受けました。

身体と共に神経の伝達機能も鍛えるゲーム感覚の運動を学習しました。体操をする前に筋を伸ばすことや、声を出しながら足や手を同時に動かしていくと良いそうです。楽しみながらする事で機能が向上すれば一石二鳥となります。

口の健康にも注意し、歯の手入や入れ歯の手入を忘れないようにしてください。誤嚥による誤嚥性肺炎は多いとのことでした。何事も無理せずに、失敗しても笑いながら楽しむことと、自分に合った量や時間で続けましょう。