

本村自治振興センターだより

# あんしん

## 9月号

■発行日 2023年9月20日 ■発行元 本村自治振興区 ■tel 0824-78-2743 ■meil hon.jichi@gmail.com

### Next event 第2回本村地区グラウンドゴルフ大会開催のお知らせ

7月に行われた大会に引き続き、秋のG・G大会の開催が決定されました。

10月の終わり頃とだいぶ涼しくなる時期なので運動するにはもってこいです。是非また多数のご参加をいただき、地域の皆さんで共に青春の汗を流しましょう!!!

日時 令和5年10月29日(日) 9:00受付 9:30開始  
場所 本村自治振興センター(グラウンド)

※雨天の場合は中止

※前もって参加人数の把握がしたいので、なるべく事前申し込みをお願い致します。

(お電話はセンターまで)

### Next event 『地域で元気を育てる会』開催のお知らせ

「いつまでも元気で活動的な行動ができる高齢者を目指そう」ということで、自分で毎日コツコツ元気をつくる取り組み方法を教えていただきます。

年齢とともに進む認知症や臓器機能の低下、恒常性維持機能の低下(温度調節や血糖・血圧の高低の変化)、ADL機能の低下などさまざまな弊害が現れ、日常生活をおくるのにも一苦労するようになってきますよね。それらを予防・改善し、日常生活に支障が出ず、かつ元気に地域で活動していける力を身に付けていくための勉強会です。今回は『睡眠』についてお話を聞きます。なんだか身に覚えがあるぞと思われる方に是非、参加していただけたらと思います。

日時 令和5年10月20日(金) 13:30~(1時間30分程度)  
場所 本村自治振興センター 2階大会議場  
持参物 タオル 飲み物

※市社協より事前に人数把握がしたいとの為、希望される方はお手数ですが10/13(金)までにセンターへご連絡いただくと助かります。

# 祝 本村地区 敬老祝賀会

本村地区社会福祉協議会主催

9月14日(木)に本村地区敬老祝賀会を桜花の郷・ラフォーレ庄原にて挙行されました。

75歳以上の方を対象に、今年度は本村・上谷では179名の敬老対象者の方がいらっしゃいました。祝賀会参加者の方には食事や会話など懇親会にて楽しんでいただき、欠席の方々には記念品を贈らせていただき、ご長寿の御祝とかえさせていただきました。



撮影の合間の休憩タイムは笑顔が撮れるベストタイミングでした！



可愛い3人娘を廊下にて発見！！



来賓の方々のご臨席は極力控えさせていただき、少人数の参加ではありましたが、3年間の自粛期間を乗り越えて会を執り行えたことを嬉しく思います。皆さんいい笑顔で会話に食事にカラオケを楽しみ、充実した時間を過ごされていたように思います。

地域の皆様には多方面にてご協力をいただきありがとうございました。また、敬老会を開催するにあたって、色々お世話をいただきました役員の皆様にご感謝を申し上げます。



お花摘みへ行くなら一緒に行こうや！



9月6日(水)上谷コミュニティーセンターにて上谷デイホームが行われました。

この日はミニ敬老会をしますと教えていただいたので、さっそく伺わせていただきました。10時よりシルバーリハビリ体操を実施し、運動機能向上を目指し、皆さんまじめに取り組んでおられました。上谷では毎回シルバーリハビリ体操を取り入れられおり、とてもスムーズに動かれるのでいろんな講師の方に「すごいですねえ」と感動されたとお話もありました。長寿の秘訣はここにもあったようです。



↑自分が使った椅子は自分で片付けをされます



ゆっくり地道に  
頑張れる92歳!

# 楽しい 懐かしい ミニ敬老会

10時40分よりミニ敬老会と題し、

板原富美子さんの琴の演奏と松本光秋さんによる歌の披露で敬老会をお祝いされました。また、抹茶とお菓子をいただきながら琴の音色を楽しむこともでき、皆さん嬉しそうでした。「懐かしい曲が聞けた」「ええ音じゃねえ」など普段にない珍しい音が聴けてよかったと目を閉じて聴き入られる様子も見えました。松本さんの歌もカラオケが大好きと言われるだけあり、とてもお上手でした。お孫さんがこの日のために貸してくれたというキティちゃんのマイクが可愛かったです(笑)そしてそのお孫ちゃんも歌が大好きなようで、松本さんご本人、息子さん、お孫ちゃんとなにやら歌がうまい音楽一家であることが分かりました。納得です。そして最後には北国の春を全員で歌い楽しく過ごされました。アットホームで和気あいあいとした雰囲気の中で、私も一緒にお茶やお菓子、会話に入れてもらいとてもあたたかな楽しい時間を過ごさせてもらいました。毎回違う企画を計画され、参加者全員で無理なく楽しめる上谷デイホームはすぐく過ごしやすい憩いの場でした。

北島三郎の「前に」をはじめとする全5曲を熱唱しました

懐かしい曲を奏でさせてもらいました

ちなみにこの日の昼食は岩月鉄板食堂“淑”のお好み焼きでした。本村・上谷の事業に携わってくださる淑さんに感謝致します。



## 本村ダイホーム

9月11日(月)峰田保育所の年長さん園童6名が歌や手遊びを披露しに来てくれました。可愛い声やしぐさに癒され、おばあちゃま方の目じりも下がりはなしでした(笑)順番に輪投げをして遊んだり、一緒に歌を歌いながら手遊びもしました。小さいも紅葉のような手と触れ合い「まあ可愛い手じゃねえ」と愛おしそうに優しく包み込んでおられる姿が印象的でした。終始笑顔が絶えることのない、楽しい時間が過ごせてよかったなと思います。高齢化、そして少子化が進む中、こうした機会が持てていることに感謝するとともに、継続できうる限りは大切に続けていけたらとも思いました。



## ふれあい給食 Gentleness Meai

8月23日(水)

梅と塩っぺの混ぜご飯	なすのオーロラソース和え
かぼちゃとオクラの天ぷら	メルルーサのシソ巻き揚げ
マクワウリの酢の物	きんぴらごぼう
ポテトサラダ	ミニトマト
梨	漬物(3種)



9月13日(水)

ゆかりご飯	カボチャサラダ	さつまいもの天ぷら
ゆでたまご	糸南瓜の酢の物	プチトマト
中華風肉団子	ピーマンの炒め物	青竹ほうれん草
里芋の煮物	ゴーヤの佃煮	漬物(3種)
カボチャの甘酢漬け		





# 夏休み ピザ作り体験

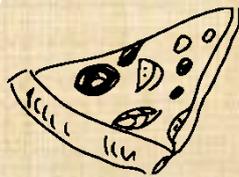
in センター



8月24日に夏休み子ども学習体験として2回目のピザ作りを行いました。計量器でグラムを計ったり、計量カップでメモリをよむなど勉強してもらいつつ生地作りからはじめ、2人1組でコネコネ頑張りました。寝かして膨らんだ生地に歓喜する姿が可愛かったですよ (●^o^●)



食材を切るのも興味津々で、「やりたい！ やりたい！！」と積極的にチャレンジしてくれました。ハラハラドキドキする場面もありましたが子どもたち同士で声を掛け合い乗り切りました。



後片付けも自分たちで役割分担し、石窯でピザが焼きあがるまでに終わりました。今回はマルゲリータとウインナーマヨの2種類のピザを作りましたが、皆おいしいとたくさん食べてくれました。「自分で作る」ということを経験することで何かを感じてくれていれば成功かなと思います。ひと夏の思い出作りが一緒にできて楽しかったです。



次回は来年の夏休みとなりますが、またいろいろ企画できたらと思います。



# 地元愛

## 変化アサガオが咲きました

6月に尾原さんからいただいた朝顔の苗が育ち、たくさんの花が咲きました。大学で研究されていた変化アサガオで、その開花発現率は極めて低いそうです。センターでも普通の朝顔が毎日たくさん咲き、変化したものは無いのかなと思っていましたが、8月の終わり頃に一歩送れるようにして咲いているのを発見しました。調べてみると変化アサガオの世界は歴史が長く、江戸時代からそのユニークな姿が観賞用として広まり栽培が盛んだったようです。遺伝子の突然変異によって生じ、一見アサガオに見えないものまで多数存在しているようです。



采咲牡丹



牡丹咲（白）



青握爪龍葉紅紫深覆輪風鈴獅子咲



切咲牡丹

## 高尾さん家の朝顔



青打込弱柳葉白采咲牡丹（柳抜け）

センターから持ち帰った苗を庭に植えていたところ、成長する葉の形も咲いた花も見たことがなく、「朝顔の苗だったはず…」とその姿を見て悩まれたそうです(^^)

## 悠々と泳ぐヌーさま

奥永さん宅前付近を走行中に発見！本村川に多数生息しているヌーさまは車をあまり気にもせず悠々綽綽と泳がれていました。でっかいネズミにしか見えませんね…



# 小さな秋の発見

## 野ブドウの実



パステルカラーの可愛い実があちこちでなっていました。知っていますか、実はこれ虫の影響で、ノブドウタマバエという虫の幼虫が寄生することで虫こぶができ、色調発現が起こるそうです。正常な実は白っぽい色をしているみたいです。

## カラスウリ



家の石垣などで時々見かける小さいスイカみたいなやつです。上は8月上旬の様子。下は9月上旬の様子です。11月頃にかけてオレンジ色になりますよね。フラワーアレンジやリース作りにも使われたりするそうです。そして意外なことに熟れた果実は蜂蜜漬けなどにして昔は食べられていたとか・・・ウリ科なのでいけそうな気もしますが、トライする勇氣は……

## 蜂の巣撤去・蜂の駆除

今年も夏の終わり頃(8月)から蜂の巣の撤去作業が始まりました。間所さん宅の自販機上の屋根や、正國さん宅の縁側など人の活動範囲内に巣があり危険でした。今年も暑かったので虫の活動が活発だった為、蜂の巣も多く存在するかもしれませんので、気を付けてくださいね。



フライパンで炒っておいしくいただきました Σ(°Д°)



## 謎の巨大な葉を発見



花は参考画像です

茂った家裏を整理中に発見。アザミにそっくりな葉なのに草丈が150cm程度のビックサイズ。気になって調べてみるとカルドン(アーティチョーク)という植物でした。鳥が種を運んだのか突如として出現した巨大植物にビックリでした。

## 草刈り等山の整備作業実施



共栄会によるピラミッドの草刈りや倒木の撤去、山道の整備が8月1日～9月30日まで数回に分けて行われています。ハイキングやキョコ狩りへ行く人達のために、暑い中きれいにしてくださっています。気持ちのいい森林浴が楽しめると思いますので機会があれば行ってみてください。

## Next event

## 『スマートフォン講習会』実施のお知らせ

総務省より高齢者等のデジタル活用の不安解消に向けて、各振興区にてスマートフォンの操作・利活用の講習会を実施することになりました。操作方法などについてわからないことを聞いてみようと思われる方は是非参加ください。NTTドコモより講師の方が来られます。

- 内 容
- ① マイナンバーカード申請方法などについて 11:00~12:00
  - ② インターネットの利用方法 13:00~14:00
  - ③ SNSの使い方について 14:15~15:15

日 時 令和5年11月14日(火) 11:00~(昼休憩をはさみます)  
場 所 本村自治振興センター・集会室

※参加人数が10名までとなりますので、なるべく事前申し込みをお願い致します。  
(お電話はセンターまで)



## 掲示板からのお知らせ

9月も終わりに近づき読書の秋になってきました。

そこで少しでも文字を追ひ、文章を読んで脳活をして楽しんでもらえればと思ひ事務員チョイスの写真集や書籍を掲示板へ設置してみました。教室へ来られたついでなどに読んで話のネタにでもしていただけたらと思ひます。その他にも華道の本などをたくさんいただいたので1階図書室へおいてあります。興味のある方は是非手に取ってみてください。



## お助けネット

蜂の巣撤去	2件
草刈り刃研ぎ	1件
片付け作業	1件

(2023年8月16日~9月15日まで)

## おくりもの

次の方より本村地区社協へご寄付いただきました。

### 香典返し

(吉備谷) 山岡 昌照 様/故 山岡 美江子 様

有難うございました。大切に使用させていただきます。  
(2023年8月16日~9月15日まで)

## 編集後記

秋も深まりつつあり稲刈りシーズンが終りをむかえている頃でしょうか。本村の奥山では次の『なば採り』シーズンが到来しています。今年も入山証をたくさんの方が取りに来られ、皆さん山へ行くのを楽しみにしておられる様子でした。いったいどんな代物に出会えるのやら、お話を聞かせてもらえるのを私も楽しみにしています！もちもん探しにも行きますよよ(\*^^\*)

9月18日は敬老の日で、本村・上谷では179名の敬老対象の方がいらっしゃいました。皆さんがお元気でなによりです。どうぞこれからも豊かな本村・上谷の恵みの中で未永く人生を謳歌し楽しんでもらえれば幸いです。