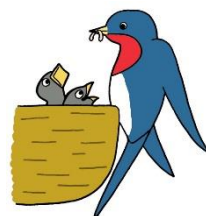


帝釈自治振興区

しんこうセンターたより



第 192 号

(平成 30 年 5 月 21 日)

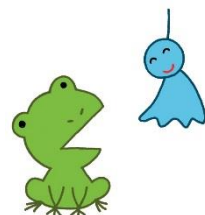
発行：帝釈自治振興区

電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail：taishaku@vesta.ocn.ne.jp

これからの主な行事予定・施設利用等

- | | |
|----------|-------------------------------|
| 5月21日(月) | 行政文書 |
| 27日(日) | 帝釈地域春季大運動会 午前9時開会 |
| 27日(日) | ステンドグラス教室 |
| 6月 5日(火) | 行政文書 |
| 6日(水) | もみじの丘帝釈運営推進会議 |
| 6日(水) | 交通安全法令講習会 午後7時30分～ |
| 10日(日) | カープ応援隊 午前9時30分帝釈出発予定 |
| 11日(月) | 女性部会 午後1時30分～ |
| 16日(土) | 帝釈地域ゴルフ大会 午前9時29分スタート(富士三次CC) |
| 17日(日) | 帝釈地域スポーツ大会 午前8時30分～ |
| 20日(水) | 行政文書 |
| 21日(木) | 男めし料理教室 午前10時～ |
| 22日(金) | 帝釈サロン交流会 |
| 25日(月) | 第2回おふくろの味料理教室 午前9時30分～ |
- その他の教室
グラウンドゴルフ教室(5/24 6/2 6/14 6/16)
箏曲教室(5/25)



ご厚志のお礼

香典返しとして

帝釈自治振興区竹渡支部へ(故 福岡雛夫様) 林 敬一郎 様より

ありがとうございました。

もうすぐ、 帝釈地域春季大運動会です。

5月27日(日)午前9時から帝釈地域春季大運動会を開催します。

普段の体力作りの一助として、久しぶりに会う方との地域の交流の場としても大切な行事として位置付けております。大勢ご参加ください。



5月19日(土)環境整備作業を行いました。グラウンドの草取り、周辺の草刈り、小学校・保育所の周辺の草刈りなど暑い中、大変お世話になりました。きれいに整備された環境でオモイッキリ運動会ができます。ご協力くださったみなさまにお礼申し上げます。



「帝釈・武士の台所」を開催します。

日時 平成30年6月21日（木）
午前10時より

場所 帝釈自治振興センター

講師 沖田辰司さん

参加費 一人 1000円

用意するもの エプロン・帽子（三角巾）・米1合・野菜（ある方のみ）

参加申込 6月15日（金）までに、帝釈自治振興センターへ



※家庭料理が得意な沖田さんと話をしていると、簡単で早く、美味しそうな話をしてくださいませ。是非、男めしを教えて欲しいとお願いすると、快く承諾してくださいませ。食事は生きていくためには重要なことです。スーパーに行けば、色々なお惣菜はありますが、やっぱり家庭で作ったおかずが一番！！今まで作ったことがない男性の方も是非ご参加ください。初心者大歓迎！！

「第2回おふくろの味料理教室～代みて～」を開催します

次世代に残しておきたいおふくろの味・伝統料理を中心にした料理教室を開催しています。

第2回目は、梅雨に入り食中毒になりにくい酢を使った料理や佃煮などを考えています。是非ご参加ください。

日時 平成30年6月25日（月） 午前9時30分より

場所 帝釈自治振興センター

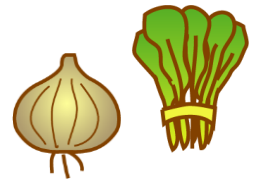
講師 庄原市役所 栄養士 小谷美江さん

参加費 500円

用意するもの エプロン 三角巾・米1合

家庭にある野菜（タケノコ・新玉ねぎ・新じゃが・ニラ・レタス類などあるもの）

参加申込 6月20日（水）までに帝釈自治振興センターへ



メニュー（予定）

○山菜すし ○ニラ餃子 ○新玉・新じゃが料理 ○山踏の佃煮作り

○梅シロップ作り ○らっきょ漬け作り

（メニューは変更になる場合があります）

5月9日（水）、第1回「おふくろの味料理教室＝山菜編～を開催しました。

今回は、山菜を中心に使った料理を作りました。

山菜の煮物、タケノコの木の芽和え、ワラビの酢の物、ちしゃもみ、木の芽みそ、イタドリのおいため、山菜汁、山菜の天ぷら、せりご飯、くさぎなの炒り煮、ミョウガタケの酢味噌和え、フキのピーナツ和え、クレソンと新玉のマヨネーズ和えなどが出来上がりました。持ち寄った野菜で多くのメニューが仕上がりました。持ち寄った野菜で多くのメニューが仕上がりました。感激でした。

春の山菜は体に溜まった毒素や老廃物を排出したり、浄化するなどの効果があるのだそうです。



地域マネージャーだより

シルバーリハビリ体操イン福田

5月16日（水）に山中の福田集会所を訪問しました。福田集会所では、毎月1回シルバーリハビリ体操をされています。昨年も6月に訪問させていただきましたが、今回もみなさん和やかに取り組んでおられました。

参加されているみなさんは、日頃から、畑仕事をされているためか、とてもお元気で、年を重ねるごとに、衰えがちな足腰の筋肉ですが、その心配とは無縁のように感じられる元気さです。さらに、シルバーリハビリ体操を続けることで、運動機能の衰え防止の効果が期待されるのではと考えられます。

今回訪問させてもらって、まさに元気の元は、みんなが集まって、おしゃべりをし、運動もすることだと改めて実感しました。また、元気をもらいに訪問させてください。



5月20日（日） 体協東城支部グラウンドゴルフ大会が開催されました。

帝釈地区からは、男女各10名の選手の方が参加しました。

結果は、**総合優勝、男性の部優勝、女性の部優勝**で完全優勝されました。また、個人では男性の部で第3位に瀬戸昭静さん、女性の部では、優勝が井上ミヨコさん、第3位に田辺園子さんが入賞されました。おめでとうございます。



梅雨

今年は入梅が早いとの予報が出ています。うっとうしい梅雨を上手に乗り切りましょう。また、食中毒には十分注意しましょう

