

# OOMUKAI TIMES

第52号  
大向地区

8月1日発行

人口 434人 (男性196人 女性238人)

世帯数 201世帯

6/30現在

発行：大向公民館 情報があればこちらまで

TEL 88-0312 E-mail [oomukai-ko@city.shunan.lg.jp](mailto:oomukai-ko@city.shunan.lg.jp)

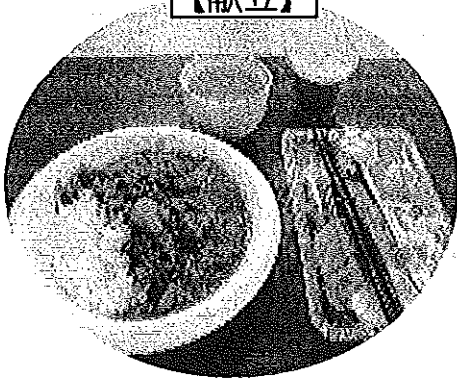


去る7月15日（金）に、福祉部主催で独居老人対象の『食事会及び健康相談』が、ふれあいの家で行われ、16名の参加がありました。

保健師による血圧測定やかるた取りがおこなわれた後、みんなで輪になって、自己紹介をしながら楽しく食事をしました。

短い時間でしたが、とても楽しい一時を過ごすことができました。

【献立】



カレー、サラダ、コーヒープリン



曲にあわせて、かるた取り



保健師 江浪さん

# あつーい夏がやってきました。

今年は震災の影響もあり、節電の関心も高まっています。そこで、なるべくエアコンを使わないで、暑い夏を乗り切れるよう、「五感」で「涼」を感じる工夫をしてみたいかでしょうか？

1. **風鈴**。昔から、日本の夏の代表選手。わずかな風でもチリンと澄み切った音色を響かせます。又、風に揺らぐ短冊は、見た目にもそよ風の涼しさを感じます。
2. **打ち水**。庭や玄関周りの一部を冷やすことで、温度差による風の流れを生む知恵です。
3. **ガラスや竹**。ちょっとした身の回りの小物を、夏仕立ての物に替えてみましょう。見た目にも涼しく、ひんやりした手触りで、季節感を楽しめます。
4. **手ぬぐい**。給水性がよく、洗ってもすぐ乾く手ぬぐいは、夏の万能布です。軽く水で濡らして首元を冷やしましょう。気化熱でひんやりと涼しく過ごせます。



## 第17回 超簡単スピードレシピ

### キウイのポテトサラダ

今回は

です。

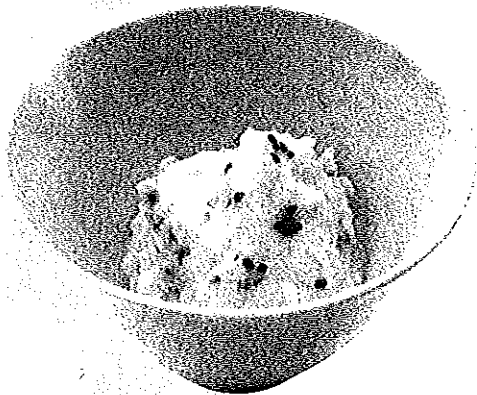
いつものポテトサラダが大変身。フルーツと野菜も意外と合います。

#### 材料 (1人分)

- じゃがいも..... 60g
- キウイ(完熟).... 1/4個
- 塩..... 少々

#### 作り方

1. ジャガイモを水からゆでる。
2. やわらかくなったら、皮をむいて粗くつぶし、塩を加えて混ぜる。
3. キウイは皮をむいて、手でつぶす。
4. ジャガイモとさっくり混ぜる。



# 8月の予定(大向地区)

日	曜日	行事	予定
1	月		可燃ごみ
2	火	子供の料理教室(9:00~)【大向公民館】	その他プラスチック
3	水		古紙・衣類
4	木		可燃ごみ
5	金		容器包装プラスチック
6	土		
7	日		
8	月		可燃ごみ
9	火	ジュニアゴルフ教室(10:00~16:00)【徳山カントリークラブ】	びん・缶
10	水		ペットボトル
11	木		可燃ごみ
12	金		容器包装プラスチック
13	土		
14	日	夏祭り 合同慰霊祭	
15	月		可燃ごみ
16	火		不燃ごみ
17	水		古紙・衣類
18	木		可燃ごみ
19	金		容器包装プラスチック
20	土		
21	日		
22	月		可燃ごみ
23	火	子供の料理教室(9:00~)【大向公民館】 やまびこ号巡回(10:00~10:40)	びん・缶
24	水		ペットボトル
25	木		可燃ごみ
26	金		容器包装プラスチック
27	土		
28	日		
29	月		可燃ごみ
30	火		処理困難物
31	水		

## イベント情報

※納涼夏祭り・合同慰霊祭が開催されます！

日時：平成23年8月14日(日曜日)

合同慰霊祭 18:30~

納涼夏祭り 19:00~

会場：合同慰霊祭 大向公民館 講堂

納涼夏祭り 大向小学校 体育館

内容：バンド演奏・舞踊・富くじ・サマージャンボ・売店コーナー など

このコーナーでは、大向地区に住む元気な人や風物、又その季節に出会う素敵な光景など、出会いやふれあいの中から見つけた「大向の元気・素敵」を紹介します。

## 「ミスターパンヤ」の河村香代子さん



横瀬に住む河村香代子さんは、息子さんが始めたパンのお店を手伝って忙しい毎日を送っています。元気と笑顔がとても印象的です。

「最近では、パンを売ることに以上にと人と出会って話をすることが楽しい。」と話す河村さんですが、昔は何事にも消極的で、人と関わる事が苦手だったそうです。また、5年前、

ご主人の突然の死に大きなショックを受け、周りが心配するほど落ち込んだといわれています。そんな河村さんに転機が訪れたのは、念願の四国八十八ヶ所巡りをしてから。今までと物の見方、考え方が変わったそうです。特に、会社勤めとパン屋という二足の草鞋を履いて頑張っている息子さん夫婦に対して頭の下がる思いがし、「自分がしっかりせんといけん」という気持ちが出てきたといわれています。

「今は、毎日健康であるためにストレスを溜めないように気をつけています。『深く物事を考えない』『せんない事は笑って話す』

『腹が立つ時は相手の立場に自分を置き換える』よう心がけています。それから『お陰様』という言葉も積極的に口にするようにしています。」と、いつも前向きな考えの香代子さん。

何事にも感謝して過ごしている香代子さんの姿勢が、あの元気と笑顔を作り出している、そんな気がしました。

### ミスターパンヤ

営業時間：朝7：30～売り切れまで

定休日：月・水・祝日

売れ筋ベスト3：1位バーガー類

2位クールパン

3位食パン

コメント：みなさんに喜んでもらえるパン作りを心がけています。

## Q&Aコーナー

【問題】 下記のア～キのごみを右記の①～⑧に分別してみましょう。

- ア) 使用済み花火
- イ) 薬のプラスチック製容器
- ウ) タオル、シーツ、カーテンなどの布類
- エ) 食用油ペットボトル容器
- オ) CD、DVD及びそのケース
- カ) 保冷剤
- キ) キャッシュカード

- ① もやせるゴミ
- ② 古紙、衣類(資源)
- ③ ペットボトル(資源)
- ④ びん、缶類(資源)
- ⑤ 容器包装プラスチック(資源)
- ⑥ その他プラスチック(資源)
- ⑦ 処理困難物
- ⑧ もやせないゴミ

※答えは来月号にて！

□ 先月の答え

- ① ちょぼちょぼ ②じめじめ ③たらたら
- ④ざわざわ ⑤さんさん

□ 適当な用紙に氏名、自治会名、答えを書かれて、15日までに公民館のポストに投函下さい。抽選で1名様に粗品を差し上げます。(ご来館頂いた時、粗品をお渡しします。)

□ 今月の当選者 益森 サチエさん(黒瀬)