

OOMUKAI TIMES

第64号 / 9月1日発行

大向地区 人口 416人 (男性187人 女性229人)

世帯数 197世帯

7/31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

パソコンでご覧になる場合はこちらから→『周南市コミュニティ推進連絡協議会』ホームページ

(<http://gokan-furusato.org/community/community.html>)

慰霊祭



納涼夏祭り



大向小学校懐古展



8月14日(火曜日) 18時半から大向公民館講堂にて、戦没者、新精霊の合同慰霊祭が行われました。そして、19時から大向小学校体育館にて、第29回納涼夏祭り、大向小学校懐古展が開催され、大盛況でした！！

身近な所から、**健康生活**スタート！

大向地区でも、腰痛に悩まされている話を、よく聞きます。腰痛にも様々な種類や症状がありますが、今回は、その中でポピュラーな「ぎっくり腰」について取り上げてみたいと思います。

(原因)

筋肉・神経・関節への急激な負荷や、過度の緊張と疲れ、不用意に体をひねった、重いものを中腰で持ち上げた、前傾姿勢をとった時などにおこりやすい。

(治療)

まず、安静にすること。急激な炎症が筋肉に起こる時は、患部を冷やして痛みをやわらげる。そして、痛む側の腰を丸めて静かに寝る。あお向けに寝るときは、膝の下に座布団をいれると腰痛が楽になる。

(予防)

正しい姿勢をとる。ストレスを溜めない。腹式呼吸を1日10分程度行う。

私たちは、体のどこが悪くても辛いものです。日常生活を見直し、身近な所から健康生活を手に入れましょう。

第30回 超簡単スピードレシピ

レンジで簡単！

お餅でニョッキ風

明太チーズクリームソース

材料（2人分）

ほぐした明太子	・・・大さじ3
角餅	・・・4個
生クリーム	・・・200ml
とろけるスライスチーズ	・・・2枚

作り方

- ① 耐熱容器に生クリームとチーズを加え、レンジに1分30秒かける。
- ② 角餅を4等分に切り、深めの耐熱容器に並べる。ひたひたになるように水を加え、レンジで2～3分加熱する。
- ③ ①に明太子と水気を切った②を加えて和える。



9月予定(大向地区)

日	曜日	行事予定	
1	土		
2	日		
3	月		可燃ごみ
4	火		その他プラスチック
5	水		古紙・衣類
6	木		可燃ごみ
7	金		容器包装プラスチック
8	土	やまびこ号巡回(10:00~10:40)大向公民館前	
9	日		
10	月		可燃ごみ
11	火	大向・大道理合同敬老会(10:30~13:00) 【大道理小学校体育館】	びん・缶
12	水	料理教室(9:00~ 大向公民館)	ペットボトル
13	木		可燃ごみ
14	金		容器包装プラスチック
15	土		
16	日		
17	祝月	敬老の日	可燃ごみ
18	火	足腰しゃっきり体操(10:00~11:30)大向公民館	不燃ごみ
19	水		古紙・衣類/処理困難物
20	木		可燃ごみ
21	金		容器包装プラスチック
22	祝土	秋分の日	
23	日		
24	月		可燃ごみ
25	火		びん・缶
26	水		ペットボトル
27	木		可燃ごみ
28	金		容器包装プラスチック
29	土		
30	日		

イベント情報

※大向・大道理地区合同で敬老会が開催されます！

日時：平成24年9月11日(火曜日) 10:30~13:00

会場：大道理小学校 体育館

内容：大正琴、謡曲、JA女性部による寸劇 など

※料理教室が開催されます！

日時：平成24年9月12日(水曜日)9:00~

会場：大向公民館(参加希望の方はすぐに公民館まで連絡下さい！)

内容：季節感を味わう料理

元気発見！ 大向 夏休み恒例！



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。

子ども料理教室開催

疲れた～！
一休み！

8/3 宿題タイム！



☆開催日と主な料理メニュー

- 8月 3日 カレー、サラダ、フルーツポンチ
- 8月 10日 お好み焼き、バケツプリン
- 8月 24日 ソーメン流し

☆日程

- 10時～各自持参の宿題をする
- 11時～昼食作り
- 12時～みんなで昼食
- 13時～体育館で主事とレク、ミサンガ作り(24日)
- 15時 おやつタイム、自由解散

8/10 バケツプリン作りに挑戦！



8/24 ソーメン流しとミサンガ作り(上)



Q&Aコーナー

【問題】下記の文字を並び替えると、7つの植物の名前ができます。すべての文字を1度ずつ使って、植物の名前を作って下さい。(ヒント：秋の七草)

エ フ ミ ズ ヨ ナ ス ス キ オ
ウ シ カ ワ ラ ナ デ シ コ マ
バ ヤ マ ハ ギ ク キ シ カ キ

☆答えは来月号にて！

☆先月の答え (1) はと (2) メロンパン (3) コックローチ
(4) うなぎのぼり (5) 花道

☆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 藤本孝司さん(二俣上)

今月の花言葉

「彼岸花」

悲しい思い出

