

OOMUKAI TIMES



第84号 / 5月1日発行
大向地区 人口 402人 (男性183人 女性219人)
世帯数 200世帯 3/31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>)



4月13日(日)、『第58回向道湖マラソン大会』が開催されました。

当日は雨が降り肌寒い一日でしたが、小学生から70歳の方まで、約400名の選手が桜並木の下を力強く駆け抜けていきました。

低栄養に気を付けよう。



最近、「年をとってからも肉を食べましょう。」と、よくテレビやラジオで報道されています。耳にされた方も多いと思いますが、メインのおかずをお魚中心とせず、毎日お肉も、食べたいものです。メタボリック予防を気にするあまり中年期に粗食にしていると、老化が速く進み、筋肉や骨が弱くなって歩けなくなったり、認知機能が低下したりします。食べたい気持ちを我慢して健康を維持しようとしても、逆に健康を害しているかもしれません。

老化予防には**食**が大切です。タンパク質をたっぷりと取る事を頭の片隅に入れて、食することを、もっと大いに楽しんでみませんか。そして大向地区のみんなで、健康長寿を目指しましょう！

第50回 超簡単スピードレシピ

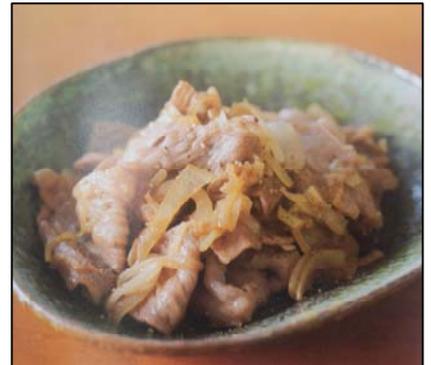
必須アミノ酸がたっぷりの

牛肉焼き

です。

材料（2人分）

牛肩ロース肉（薄切り）	・・・160g
塩	・・・小さじ 1/8
玉ねぎ	・・・小 1 個（150g）
バター	・・・10g
A { しょうゆ	・・・小さじ 1
こしょう	・・・少々

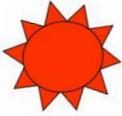


作り方

- ① 玉ねぎは4つ割りにし、繊維を断つ向きで薄切りにする。
- ② 牛肉は、長ければ半分に切る。塩をふる。
- ③ 大きめのフライパンにバターと玉ねぎを入れ、弱めの中火で3～4分炒める。薄く色づいたら端に寄せ、あいた所に肉を入れ、ほぐしながら中火で炒める。肉に火が通ったらAを加えて全体をひと混ぜする。

ぶらりと

きんぽーくん 行こう〜!!



4月13日(日)、向道湖マラソンに行ってきたよ。
当日はあいにくの雨だったけど、みんなマラソンの立哨や
バザーなど頑張っていたよ!!

お手伝いをされたみなさん、大変お疲れ様でした(^▽^)



5月の行事予定

7日 (水) 料理教室 (9:00~ 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。

やまびこ号巡回 (10:00~10:40) 大向公民館前

23日 (金) やまびこ号巡回 (10:00~10:40) 大向公民館前

大向元気人

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。

大向のニューフェイスです！

横瀬地区の

河村征則・百恵夫妻の長男

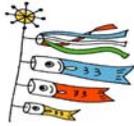
かわむら まさひろ

河村 匡紘 ちゃん

平成25年11月12日生

～パパママから～

匡紘が産まれて、よりいっそう家族に笑顔が増えました。きょうだい仲良く元気に大きくなってね。



はじめまして！



どうぞよろしく！

Q&Aコーナー



【問題】 次の言葉を大向の方言で言ってみましょう。
(あてはまる語句を線で結んで下さい。)

- | | | |
|--------|---|--------|
| ① 壊す | ・ | ・ スドイ |
| ② 物を剥ぐ | ・ | ・ ソギル |
| ③ 削る | ・ | ・ チチメグ |
| ④ 紛失する | ・ | ・ ハセル |
| ⑤ 俊敏な | ・ | ・ ヒタル |
| ⑥ 挿む | ・ | ・ ヘグ |

☆ 答えは来月号にて！

☆ 先月の答え ①新聞 ②諸国 ③星空 ④理想 ⑤談話

☆ 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して下さい。抽選で1名様に粗品を差し上げます。ご来館頂いた時、粗品をお渡します。



Q「大向の好いところ」を教えてください。

山と湖のある風景です。

両方あるって素晴らしい！

石の原 福田法子さん

今月の花言葉

「山吹」

気品

