

OOMUKAI TIMES



第94号 / 3月1日発行
大向地区 人口 388人 (男性175人 女性213人)
世帯数 197世帯 1/31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

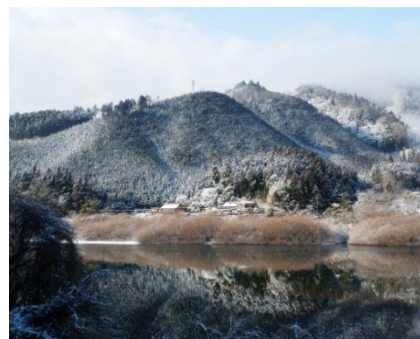
パソコンでご覧になる場合はこちらから→『周南市コミュニティ推進連絡協議会』ホームページ

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

大向の雪げしき



夏は木々の緑が深くなり、冬は真っ白に雪化粧する金峰山。
向道湖の湖面に映る姿はとても美しいです。



意外な糖尿病の合併症??

糖尿病の合併症に「網膜症」、「腎症」、「神経障害」の「3大合併症」があることは、よく知られていますが、最近では「歯周病」も糖尿病の合併症と言われるようになってきました。

糖尿病は歯周病を悪化させる原因のひとつであるし、同時に歯周病が糖尿病を悪化させる原因にもなっているというわけです。

糖尿病になると、

①口の中が乾く。

歯周病原菌が繁殖しやすい。

②全身の抵抗力が低下する。

細菌を攻撃する白血球の働きが低下する。

③エネルギー不足になる。

代謝が悪くなり、歯周組織の修復力が弱まる。

④食後高血糖になる。

歯周病が進行すると軟らかい物を食べるようになり、噛む回が減り、食後高血糖に繋がりがやすい。

相互関係を考慮しながら治療することが、回復の近道でしょう！



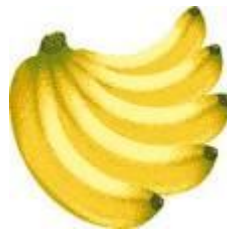
第60回 超簡単スピードレシピ

今回は お酒に合うフルーツを紹介

バナナのわさび漬け和え

材料と分量

バナナ …… 1本
わさび漬け …… 少量



作り方

- ① バナナを厚さ 5 mm程度の輪切りにする。
- ② わさび漬けでバナナを和える。
- ③ 15分位おいて味がなじんだら食べる。

ぶらりと

きんぽーくん 行くうへ!!



2月9日（月）に、二俣下自治会のみなさんが公民館で『しゅうなん出前トーク（ごみの分け方・出し方について）』の説明を市職員の方から熱心に聞いて勉強していたよ。



3月の行事予定

5日（木） 料理教室（9：00～）大向公民館

足腰しゃっきり教室OB会

（10：00～11：00）大向公民館

講師：鹿野博愛病院 作業療法士 中村 敏浩 さん

6日（金） 配食サービス（11：00～）【福祉部】

10日（火） やまびこ号巡回（14：30～15：00）大向公民館前

22日（日） 翔北スポーツ交流会（8：30～12：00）翔北中学校体育館



大向88ヶ所お大師巡いをしませんか!?

今回の巡礼は、北側（二俣、石の原、田代、嶽）です。

日 時 3月25日（水）9時30分集合

集合場所 湖畔の店 ログハウス前

持参物 お弁当 水分補給用の飲み物



※悪天候の場合は中止です。

お問い合わせ

青木 順恵・藤本 美由紀・藤本 克江

Q&Aコーナー

【問題】 次の問題文が正しいか正しくないか○×で答えてみましょう。

- (1) ふぐのことを、漢字では「海豚」と書く。
- (2) 「狂い咲き」と「返り咲き」は同じ意味の言葉である。
- (3) 「鳩」という漢字に含まれる「九」は、「ククク・・・」という鳴き声を指す。
- (4) 「小春日和」とは、うららかな春の日のことである。
- (5) もぐらは、土に「潜（もぐ）る」ので、「もぐら」という。



☆ 答えは来月号にて！（出題参考：みんなの国語楽より）

☆ 先月の答え

(1) 足 (2) 棹 (3) ふり (4) 玉 (5) 巻き (6) 羽

☆ 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、粗品をお渡しします。

今月の花言葉

「水仙」

自己愛・うぬぼれ

