

# OOMUKAI TIMES



第181号/2022年6月1日発行

編集発行：大向市民センター（愛称：きんぽー館）

☎：88-0312 E-Mail：oomukai-ko@city.shunan.lg.jp

↑情報があればこちらまで！↑

Webではカラー版をご覧になれます QRコード→

<http://shunan-chiikijoho.jp/council/omukai>



大向地区の人口 前月比

男性 132人 (-3人)

女性 165人 (-2人)

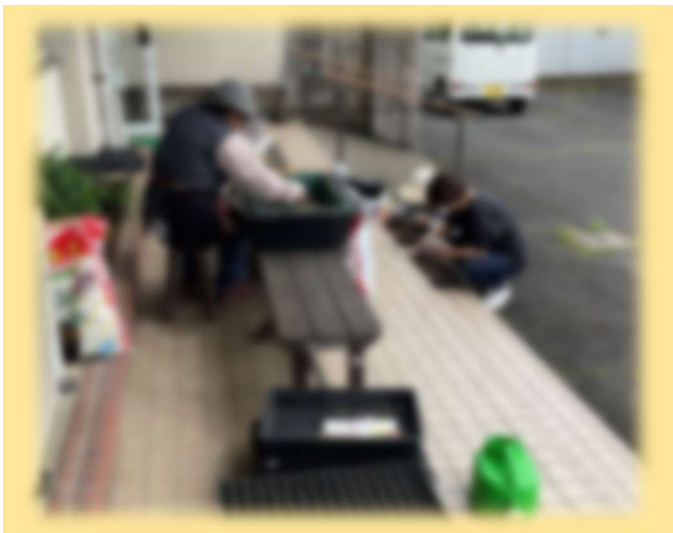
総人口 297人 (-5人)

世帯数 168世帯 (-3世帯)

高齢化率 65.9% 5/1 現在

## 花いっぱい大向！ 育苗活動

令和4年4月27日に大向花の会（コミュニティ環境部）が育苗活動を行いました。今年も環境部員の長廣美智子さん、青木順恵さん、市民センター職員の3名で作業を行いました。マリーゴールド、ケイトウの種をまき、現在すくすく成長中です。きれいな花を咲かせて欲しいです！



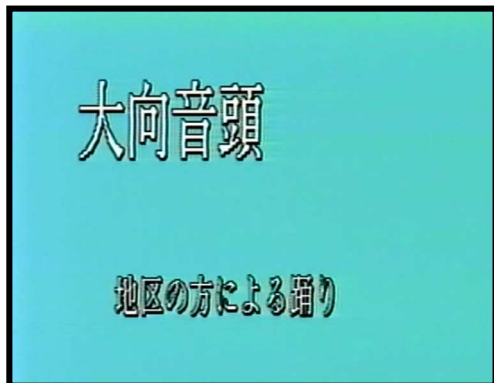
### 6月の行事予定

- ・いきいき百歳体操 毎週月曜日 10:00～
- ・健康マーじゃん 毎週月曜日 13:00～
- ・大正琴 6月10日、24日 10:00～（毎月第2・第4金曜日）
- ・料理教室 6月2日 9:00～（毎月第1木曜日）
- ・やまびこ号巡回日 6月1日、17日 14:30～15:00

# 後世に残したい伝統 大向音頭

昨年度、大向井コミュニティにより、大向市民センターに保管されていた大向音頭のカセットテープとVHSの修復が行われました。それぞれCDとDVDにダビングされ、無事当時の音源や映像が復元されました。

映像や歌が気になる方は、ぜひ市民センターまで足をお運びください！この他にも、大向市民センターには、数十年前の写真等が保管されています。今後も機会があれば紹介していこうと思います！



大向音頭の歌詞です。  
ぜひ歌ってみましょう♪



## 大向音頭

作詞 山本 タマノ  
作曲 中村 照 昭

- 一 ハアー花が咲いたよ きれいに咲いた  
ダムは桜の チョイと花ざかり  
風にちらほら エーエこぼれる風情  
チョイと皆さん すてきでしょう
- 二 ハアー澄んだ川面に さざ波ゆれて  
岸の柳も チョイとそよそよと  
舟で遊ばか エーエ泳いでみよか  
チョイと皆さん 貸しボート
- 三 ハアー続く山並み 夕日に映えて  
散るは紅葉の チョイと木の葉船  
ダムのうねりに エーエ沈みつ浮きつ  
チョイと皆さん きれいでしよう
- 四 ハアー雪が降ります 湖畔のあした  
枯れ木桜に チョイと花が咲く  
山の頂き エーエ湖水に写しや  
チョイと皆さん さかさ富士

## 地域の掲示板

このコーナーでは、大向地区の団体や個人から地域にお知らせしたい情報を紹介します。内容に関するご質問や掲載したいことなどございましたら、大向市民センターへご連絡ください。

### 大向市民センターからのお知らせ 向道湖河川公園でのドローンの使用について

5月から向道湖河川公園の敷地内で、企業や団体がドローン（無人航空機）の飛行練習等を行っています。これらの企業等の公園の使用については、市の担当課が許可しており、市民センターからは、環境や安全に十分配慮した公園の使用をお願いしている次第です。気になることがございましたら、市民センターまでご連絡ください。



ドローンで撮影した大向  
(令和3年5月19日撮影)

### 須々万中学校からのお知らせ ボランティアの参加について

須々万中学校ボランティア部より、地域の皆さまとの交流も兼ねて、ボランティア参加のお願いがありました。内容としては、土を耕したり、種まきを行います。ぜひ、中学生に作業のコツ等を教えてあげてください！参加される場合は、事前連絡等は必要なく、決められた時間に現地集合となります。詳しい日時等は下記のとおりです。気になることがございましたら、市民センターまでご連絡ください。

・開催日

6月6日（月）、6月7日（火）、6月9日（木）、6月10日（金）  
16時30分～17時30分

・集合場所

須々万中学校の玄関周辺

・持ち物

軍手、飲み物





# ちょっと一息

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
今月は「歯と骨をしょうぶにする食事」についてお知らせします。

## イキイキ長寿の秘訣は“噛むこと”にあり

昔の食べ物には、硬いものから軟らかいものまで歯応えにバリエーションがあったため、よく噛んで食べていました。しかし今は、歯応えのある食べ物が減ってしまっています。だからこそ今、噛むことを意識したいものです。

ガムを使った実験で、噛むことには様々な健康効果があることがわかっています。脳も活性化され、認知症の対策にもなります。現代人は健康のために、もっと噛むべきです。日頃から噛むことを増やすよう心がけましょう。

## たくさん噛むと良いことがたくさん！

- ①脳を活性化する
- ②記憶力をアップする
- ③空間認知能力をアップする
- ④ストレスを解消する
- ⑤よく噛んで生活習慣病対策

今月のおすすめメニュー

## キャベツのじゃこ炒め（4人分）

（材料）

キャベツ	160g
しらす干し	8g
小松菜	40g
ホールコーン	40g
サラダ油	小さじ1/2
顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩、こしょう	少々

（作り方）

- ① 野菜は千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しらすを炒める。
- ③ 野菜をいれて炒める
- ④ コンソメ、塩、こしょうで味付けする。

かみかみメニューで  
は のう けん こう  
歯も脳も健康に！



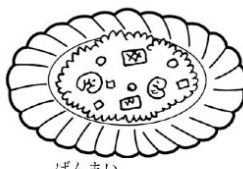
ひとくちにつき30回を目安に  
噛むようにしましょう！



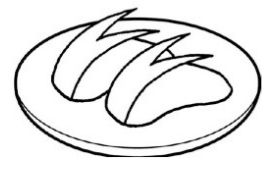
きんぴらごぼう



かみかみサラダ



げんまい  
玄米ピラフ



かみかみデザート