

OOMUKAI TIMES



第182号/2022年7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 (±0人)

女性 166人 (+1人)

総人口 298人 (+1人)

世帯数 168世帯 (±0世帯)

高齢化率 65.8% 6/1 現在

寺山公園花壇整備

6月1日に環境部で、寺山公園の花壇整備を実施しました。参加された皆さま、誠にありがとうございました。

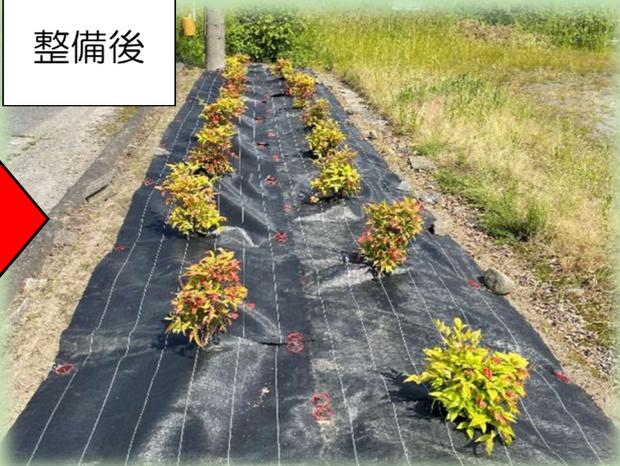
今回は、草抜きをした後に、防草シートを張りました。昨年度植えた、オタフクナンテンもすくすく成長中です。皆さまも、一度見に行ってはいかがでしょうか。



整備前



整備後



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講座開催のお知らせ ゴミの分別を楽しく学びましょう！

下記の日程で開催します。興味のある方は、ぜひ参加してみませんか？講座の前には、毎週月曜日に定期講座として開催しております「いきいき百歳体操」を実施しております。そちらも併せてご参加をお待ちしております！ご不明な点等ございましたら、大向市民センター（連絡先：0834-88-0312）までご連絡ください。

- 日時

7月25日（月）午前11時～

- 場所

大向市民センター 講堂

- 講師

周南市社会福祉協議会

- 内容

煩雑なゴミの分別方法を、ゲーム感覚で楽しくお伝えいたします。



「いきいき百歳体操」とは？



「いきいき百歳体操」は、平成14年に高知県高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操です。準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした運動がメインですが、程よく汗をかくことができます。運動中のおしゃべりも楽しさの秘訣かもしれません。

現在、大向市民センターでも定期講座として、下記の日程で開催しております。お気軽にご参加ください。ご不明な点等ございましたら、大向市民センター（連絡先：0834-88-0312）までご連絡ください。

- 日時

毎週月曜日 午前10時から

- 場所

大向市民センター 講堂



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。

向道地区社会福祉協議会からのお知らせ 大型除湿器の寄贈について

大向市民センターへ「令和4年度善意銀行活用事業」として、特に梅雨時期に市民センターの廊下及びトイレが結露により非常に滑りやすく危険なための対策といたしまして、大型除湿器を寄贈しましたので、皆様どうぞご活用ください。

尚、善意銀行活用事業とは向道地区の皆様からのご寄付を向道地区福祉活動推進のために活用させていただくための事業となります。



令和4年度向道地区敬老会について

9月に予定しておりました「令和4年度向道地区敬老会」は、新型コロナウイルスの感染拡大・影響の長期化により、**中止**とさせていただきます。

大変残念ではございますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

7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 | 7月8日、22日 10:00～(毎月第2・第4金曜日) |
| ・料理教室 | 7月7日 9:00～(毎月第1木曜日) |
| ・やまびこ号巡回日 | 7月2日、20日 14:30～15:00 |

ちょっと一息

「夏を元気に過ごそう」

暑い夏は食欲がなくなったり、食生活が不規則になってしまいがちです。そこで、毎日元気に過ごすためのポイントはこの3つです。



★元気ポイント1 早寝・早起き・朝ごはん

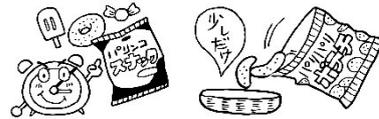
元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。

★元気ポイント2 上手に水分補給



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどが渴いてからでは遅いので、のどが渴く前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクなどがおすすめです。甘いジュースは、飲みすぎると糖分の摂り過ぎになるので、気を付けましょう。

★元気ポイント3 おやつは時間と量を決めて



おやつをたくさん食べると、三度の食事が食べれなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。おやつは時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。そして、食べ終わったら歯磨きをしましょう。

今月のおすすめメニュー

なすのトマトスープ (4人分)



(材料)

鶏肉スライス…60g なす…80g
にんじん…40g たまねぎ…140g
トマト…60g パセリ…2g
固形コンソメ…2個 塩、こしょう…少々
薄口醤油…小さじ1 砂糖…小さじ1/2
オリーブオイル…小さじ1/2
水…600ml

(作り方)

- ① なすは、半月に切り、トースターで焼く
- ② にんじん、たまねぎは千切り、パセリはみじん切り、トマトは角切りにする。
- ③ オリーブオイルで鶏肉を炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを入れる。水を入れる。
- ⑤ 調味料を入れる。
- ⑥ 最後にパセリを入れる