

健康寿命向上セミナー開催

6月18日(火)一般介護予防事業「健康寿命向上セミナー」の今年度1回目の栄養改善教室が開催されました。森6組の集会所で、飯山サロンの皆様のご協力により行われました。開会行事に続いてシルバーリハビリ体操を、指導士の木村晴美さんと松崎良子さん吉本征子さん山崎時江さんの指導で約30分行っていただきました。その後、管理栄養士の原明美さんに栄養に関する話をしていただきました。フレイルに陥らないために大切なことは、バランスの取れた食事をしっかりとることが大切との事で、特に日本人はカルシウムが全般的に不足しているとの事でした。バランスよく食べるため、食べた食品を記録に残すチェックリストを活用するのも一つの方法のようです。

*フレイルとは：加齢とともに運動機能や認知機能が低下してきた状態のこと



盆祭り出店募集

恒例の八幡地区盆祭りを今年も8月14日(水)に計画をしています。当日の会場を賑やかに盛り上げていたく夜店の出店を下記の通り募集します。子供向けのお店も出店いただければと思っています。多くの出店をお待ちしています。

日時 8月14日(水) 17時00分~21時00分

場所 八幡自治振興センター広場(雨天の場合、大研修室)

申込 7月19日(金)までに、八幡自治振興センターへ申込用紙でお申し込みください。(申込用紙が八幡自治振興センターにあります)

「クリーン作戦」で地域をきれいにしましょう

毎年、地域の草刈りや空き缶・空きビン等を回収していただき、きれいな環境作りに地域総出で取り組んでいただいております。今年のクリーン作戦日は7月28日(日)です。ケガの無いよう注意して作業しましょう。よろしくお願いいたします。



議会報告会開催の案内

庄原市議会「議会報告会」が下記日程で開催されます。今回は地元の岡村市議会議員が八幡地域の担当になられています。議会の生の声が聴ける良い機会ですので、多くの皆様にご参加していただきますようご案内いたします。

- 日 時 7月18日(木) 19時～
場 所 八幡自治振興センター大会議室
内 容 1. 議会からの報告
(1) 公契約条例について
(2) 公共交通網の現状と課題についてなど
(3) 農業振興施策(WCS飼料用稲)についてなど
質疑応答
2. 意見交換

出席議員 吉方明美さん 岡村信吉さん 政野太さん 岩山泰憲さん

男の料理教室

6月20日(木)今年最初の男の料理教室(石田美秋代表)が行われました。今年度は「鶏肉」を使った料理を年間を通して行うことにしています。今回は「チキンカツカレー」と「やさいサラダ」でした。今回カツを揚げるのに変わった作り方をしました。一般的には小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて揚げるところを、小麦粉、溶き卵の代わりにマヨネーズを塗ってパン粉をまぶしました。食べてみたところカラッと揚げりおいしかったです。今回のチキンカツカレーは県立広島大学庄原キャンパスの人気メニューだそうです。安くてボリュームがあり納得です。



日赤出前講座開催

下記の通り、庄原赤十字病院から講師をお招きし出前講座を開催します。多くの皆様の参加をお待ちしています。

- 日 時 7月26日(金) 14時00分～15時00分
場 所 八幡自治振興センター 大研修室
内 容 「骨折を防ごう! 骨粗鬆症のお話」
講 師 庄原赤十字病院 骨粗鬆症マネージャー
三戸 茉友美氏 泉 裕貴氏 重政 光彰氏



今回の標語: 回覧板持っていったらひと声を