

元気!!岩淵だより

2015年8月10日 第1号
発行 岩淵町内会
編集 ○○○・○○○

栄養教室 だし活で短命県返上

7月10日、市より保健師と管理栄養士を講師に迎えて、「栄養教室」を開催しました。

まずいきいき体操でストレッチ。健康を維持していくために、いかに減塩が大事かという内容のお話しでした。

参加者 27名、人数の多さに調理場が狭すぎるのではと心配しましたが、いざ始めると調理においてはさすがベテランの主婦ばかり。あっという間に料理を完成させてしまいました。

またテーブルセッティングや食器の準備、盛りつけなど、手際よく進めてもらい楽しく終えることができました。ありがとうございました。

今回は、薄味でもだしの力でうま味をしっかりと発揮する4品を作りました。



血圧測定中。



1日の塩分摂取量
男性:8g以下
女性:7g以下

バランスのよい
食事を心がけましょう。

できあがったみそ汁を多くの方が薄味だと感じたようです。しかし、これが減塩をめざす本来の味。薄味に舌を慣らしましょう!!



献立表 (604Kcal ご飯 150g含む)

- ◇ 長芋の肉巻きにんにくソース
- ◇ 野菜たっぷりみそ汁
- ◇ ほうれん草のいそべ和え
- ◇ プラマンジェみかんソース

聞いてもいいですか?

町内会費はどんなことに使われているの?

Ans (その1)

町内には、たくさんの「街路灯」があります。暗い夜道を安心して歩けるよう、毎年計画的に設置し、維持管理をしています。今年度は、5機新設済みです。市からの補助に加えて町内会費から



1機あたりおよそ 40,000 円を支出しています。また、街路灯の球切れ、器具の修繕などにも当てられます。もし、電灯の点滅や球切れに気づいたときは、○○(○○・○○○○)、○○(○○・○○○○) までご連絡ください。

※電柱 1本ずつに名前がついているのを知っていますか? 連絡の際は、左記のプレートに記されている番号を知らせてくださると場所の確認が速やかにできます。



防災訓練 防災力は温かい地域力!!

7月12日、気温 31℃の真夏日を記録。岩淵、塩入両町内合わせて約 110 名が参加し、IS防災防犯会による防災訓練がセメントグラウンドで行われました。八戸消防署の指導を受けて、参加者は汗だくになりながら真剣に訓練に臨みました。

三角巾代わりにストッキングやレジ袋を利用して簡単な応急手当の方法や、毛布と棒(物干し竿可)2本で作る担架の作り方などを教わりました。

実際、担架に乗ってみた感想を聞いてみると、「安定感があり不安は感じなかった。」(○○さん。)

そのほか、家庭用消化器の使い方、地震体験車、煙体験。バケツリレーでは、隣同士声を掛け合いながらチームワークも抜群?でした。



そろっ~と下ろしてね~。

冷やっくて背中気持ちいいよ。



風上から消火!



それっ。次の人、いぐよ~。どこ見てるの!!

八戸市よりカロリーメイト、水道企業団より水のペットボトルと水袋リュックが配られました。災害時、最大 6リットルの水を入れ、提げる、背負うの2WAY機能を備え、階段の昇り降りも両手が使えて安全です。藤田燃料さんより、冷たい水の差し入れがありました。

早朝より準備をしてくださいましたIS防災防犯会の役員、消防団の皆様お疲れ様でした。また、炊き出しでおにぎりを作ってくださった方々、ありがとうございました。



除草作業 草刈りしてすっきり!!



7月4日、町内会集会所周辺と小公園4箇所(木戸場1・鷹待場3)の草刈りを行いました。雑草が高く生い茂った公園や空き地は衛生、防犯上放置しておくとも危険です。そこで町内会では、定期的に草刈りをしています。この日は、小雨が降ったりやんだりの中、午前9時から昼近くまでの作業となりました。

集会所の周りは傾斜地の上、草丈が大人の腰ぐらいいも伸びていて、雑草との格闘でした。草刈り作業に参加していただいた方々、お疲れ様でした。

これからの主な行事予定

- | | |
|---------|---------------------------|
| 8月23日 | 班長・役員合同会議 |
| 9月6日 | 湊区民運動会(たくさんの参加お待ちしております。) |
| 9月13日 | 湊地区グランドゴルフ大会 |
| 9月21日 | 湊地区敬老会 |
| 10月(未定) | 町内グランドゴルフ大会 |
| 10月(未定) | 町内日帰り旅行 |

あとがき

町内会の活動を広く理解してもらうため、町内会だよりを発行することになりました。編集については全くの素人が作成しております。誤字、脱字等もたくさんあると思いますがご了承ください。

