



あい ふれ♡しらすな

No.30

令和5年9月号

白砂まちづくりセンター発行

699-3222 浜田市三隅町折居 883

0855-32-1288 (Fax:0855-32-2517)

Mail:shirasuna-k@ph-hamada.jp

7.22
実施



ドキドキ! 白砂花火 活性化部会イベント班



楽しかったね!

ビンゴ大会



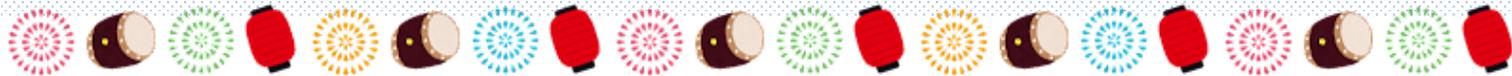
白砂っこ倶楽部夏休みキャンプ&奉仕作業



夏休みに入ったばかりの7月22日(土)23日(日)、白砂っこ倶楽部がまちづくりセンターでキャンプをしました。夏野菜がたっぷり入ったカレーをもりもり食べ、宝探しやおかし釣り、めだかすくいなどを楽しみました。夕方からは、白砂まちづくり委員会イベント班と、青少年健全育成会、まちづくり委員会役員の方々によるドキドキ!白砂花火が行われました。約70名が参加し、ビンゴ大会や噴き出し花火を楽しみました。白砂っこ倶楽部の皆さんは翌朝、奉仕作業でセンター中をピカピカにしてくれました(*^-^*)

高齢化率が高いと思われがちな白砂ですが、実は子育て世代も多く、町内で2番目に若い地域です。参加された地域の方々からも「白砂にこんなに子供がいるの?」と驚かれる程でした。子供たち同士も年齢を超えて仲が良く、みんな元気な白砂っこ。これからも様々な地域行事に参加し、一緒に楽しんで、地域に元気を与えてほしいなあと思います。

ご協力いただいたみなさん、暑い中、ありがとうございました。



7月29日(土)と8月6日(土)の2日間、三隅小学校の1・2年生6名が中央図書館館長の大坂吉二先生に読書感想文の書き方を教わりました。



赤い羽根共同募金補助事業

夏休み事業 読書感想文教室

1日目は先生の作成した準備シートに本のタイトルや絵を見たときの感想、読んでみて思ったこと、感じたことなどを書き込んでいきました。

2日目は準備シートをもとに原稿に清書しました。事前にしっかりと準備しておいたことで、順序立てて作文を書くことができました。

いつもわんぱくで元気いっぱいの子どもたちですが、作文を書いている間は、静かに集中した様子で一生懸命に取り組んでいました(*^^*)

大坂先生、2日間にわたり、貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。



白砂まちづくり委員会 口腔ケア事業

口腔チェック

7月29日(土)白砂まちづくりセンターで東平原下集落の方を対象に口腔チェックを行いました。今年も山根歯科医院の山根康雄先生にお越しいただき、歯科検診や舌圧チェックを行なっていました。また口の中の状態をアンケート方式でチェックする「噛ミング30セルフチェック」を市民福祉課の塩満保健師に行なっていたほか、食生活改善推進員さんから歯にいいレシピの紹介があり、参加者の皆さんには実際に試食もしてもらいました。

この口腔チェックでは、歯科検診の他に一般的にはなかなか受けることができない、「舌圧測定(飲み込むために必要な舌の力を測る)」が検診費用1割程度の負担で受けることができます。ご自身の健康のため、また大好きなものをいつまでもながくおいしく食べるためにもぜひ受診してくださいね★



歯を守るレシピ「バリバリチーズクラッカー」
(詳しいレシピは4面をご覧ください)

この事業の一部は赤い羽根共同募金補助事業で行いました。



7月26日(水)調理室からの出火を想定した消防訓練を実施しました。浜田市消防本部の方に
出火元の確認・119番通報・避難誘導・初期消火の迅速かつ的確な対応方法を教えて頂きました。

まちづくりセンター 消防訓練



消火器による初期消火訓練



避難者誘導では水墨画教室の皆さんにもご協力いただきました

三隅氏発祥 800年共催事業

学ぶ機会の創設「800年寺子屋」!!



三隅地区まちづくり推進協議会生涯学習部と三隅氏発祥800年の会では、この度の三隅800年に際して、学ぶ機会を創出することで地域に活気を生み出すことを目的として、次の通り「800年寺子屋」を開催します。どちらか一方の参加も可能ですので、ぜひご来場ください。

第一回

九月十日(日)8時半から11時半

講演会

「三隅氏立家800年の意義を問う」
講師 下村 明雄 氏

場所…三隅まちづくりセンター

第二回

十月九日(月・祝)8時半から13時

史跡めぐりバスツアー

(三隅まちづくりセンター発着)

*どちらも参加費、申し込みが必要で
す。詳細は三隅まちづくりセンター
(0855-32-0500)まで。

フォトコンテスト開催中!
詳細、申し込みは下記二次元
コードよりご確認ください。





日	曜日	予 定
1	金	ナイトヨガ、AtoZはお休み中です。
2	土	職員不在日
3	日	職員不在日
4	月	瑞風運行
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	職員不在日
10	日	職員不在日
11	月	瑞風運行
12	火	
13	水	水墨画教室
14	木	
15	金	
16	土	職員不在日
17	日	敬老会
18	月	瑞風運行
19	火	
20	水	ラブック号 14:15~14:45
21	木	
22	金	
23	土	職員不在日
24	日	職員不在日
25	月	
26	火	
27	水	水墨画教室
28	木	すっきりサロン
29	金	
30	土	職員不在日



あどがき

盛りだくさんの夏休み事業も落ち着き、ほっと一息ついているところです。夏の疲れが出やすいこの時期。十分な睡眠や腸内環境を整える食事、浴槽に浸かって体を温める、簡単なストレッチを行うなどで夏バテを解消しましょう！夏休み中、小学生の娘と毎日続けたラジオ体操。肩こりなどが解消され朝からすっきりした気持ちになりました。これからも続けようかなー…続くかな～…？(笑)(田城)

すっきりサロン

今年度1回目の開催です。お誘いあわせの上、みなさんお越しください(*^-^*)

日 時: 9月28日(木) 10:00~12:00

場 所: 白砂まちづくりセンター

リハビリテーションカレッジ島根 言語聴覚学科の学生さんとレクリエーションを行います！

みんなで楽しく、体を動かしましょう！

*車の便がない方は、送迎します。

まちづくりセンターまでお問合せください。



みすみっ子 Summer☆

8月20日(日)井野まちづくりセンターで「みすみっ子 Summer☆」が開催されました。詳細は来月号でお伝えします！

夏休みで遊びに来ていた小学生が、スタッフ目印のにゃんこ帽子作成を手伝ってくれました。ありがとう!(*^-^*)



口腔ケア事業からのお知らせ

口腔チェックで試食した食改さんのレシピをご紹介します☆

☆パリパリチーズクラッカー(4人分)

- ・スライスチーズ 3枚
- ・きな粉 小さじ1/4
- ・青のり 小さじ1/4
- ・いりごま(黒・白) 小さじ0.5ずつ



- ①スライスチーズ1枚につき、きな粉、青のり、いりごまを1種類ずつふりかけ、好みの形に4等分に切る。(縦に細長く、対角線に三角形に…等)
- ②クッキングシートに並べ、電子レンジで600w 4分ぐらい加熱する。電子レンジからすぐ出し、そのまま冷やす。

*チーズが少し膨らむくらいしっかり加熱するとよりパリッとなっておいしいです☆

歯を守っておいしく食べよう!