

シルバーリハビリ体操で健康長寿

デイホーム「ささゆり会」

2月11日（水）建国記念の日に須川自治会の「ささゆり会」を行いました。2月は毎年健康講座をお願いするのですが祝日でお願いできず、シルバーリハビリ体操や転倒予防いろはかるた、いつものように間違い探しを行い身体と頭の運動を行いました。シルバーリハビリ体操の指導士の方に習い体操を行いました。みんな身体も柔らかく肩こり予防、腰痛予防、下肢の強化などできる範囲でやってみました。転倒予防いろはかるたでは普段から気を付けることなどを確認しながらちょっと前のめりでやってみました。後はいつものように美味しくボリュームのあるお弁当を食べ雑談に情報交換をして終了しました。次回は3月、今年度最後のデイホームを行う予定です。



「春の全国火災予防運動」実施中です

交通防災防犯部

実施期間：令和8年3月1日(日)～3月7日(土)

全国統一標語：『 急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし 』

3月は火災が最も多く発生する季節です。特に、草焼き等によるその他火災、延焼による林野火災です。春先は空気が乾燥していることに加え、季節風が強いことから、火災が発生しやすくなっています。たき火、草焼きなどの火の取り扱いには十分注意しましょう。

庄原の街なかを散策しました

北地区歩く会

2月21日（土）庄原市民会館から清水地蔵、倉田百三胸像を見て、真新しく整備された石畳の文芸の小径・百三小路から旧牧原医院（現在駐車場）横の世良小路、三軒茶屋横の梅の蕾が膨らんだまちなか広場を経由し市役所から小路を通り上野池へ、湖畔を一周し、広島県庄原庁舎、庄原駅舎で小休憩、新道を経由し市民会館へ約4Kmを見聞を広めながら歩きました。天候に恵まれ気持ちよく歩くことができました。

次回は、3月14日（土）8時30分自治振興センター集合で、上下町「天領上下ひなまつり」を散策しますので、誘い合わせてご参加ください。



ミニ門松づくりを頑張りました

女性部

昨年12月20日(土)ミニ門松づくりに挑戦しました。
国営備北丘陵公園 斉木様からミニ門松を作るにあたって、神様をお迎えするお正月の飾りについて、まず教えていただきました。
神様を家にお迎えするにあたり、門松やしめ縄を玄関に飾る、床の間に鏡餅を飾り、神様はそこへお入りになる、だから鏡餅を包丁で切ってはだめ。
また、神様は左右の門松の間を通ってお入りになるので、通りやすいように門松内側には枝を伸ばさないようにと、知っているようで意外に知らないことを教わりました。
そのあと、用意していただいた材料で生けていき、ミニ門松を完成。
参加された皆さんは参加してよかったね、次は1対で作りたいね、などと感想を話しながら各家庭に持ち帰り、昨年より少し晴やかなお正月準備をすることができました。
お詫び：掲載が遅くなったことお詫びいたします。(編集委員)



恒例となった味噌づくりをしました

JA女性部庄原支部
北地区女性部

2月24日(火)JA女性部が味噌づくりをしました。
平成26年から続いている恒例の行事となっています。豆浸しから、時間はかかりますが、和気あいあいと“美味しくな～れ”と心を込めて作業。来春の開封を楽しみに終了しました。興味のある方は是非今後のご参加を考えてみてください。
2月5日には昨年仕込んだ味噌を開封し、味も上々で極上の仕上がりに皆満足でした。
今年は地元産大豆が不作のため利用できませんでしたが、地元産を使って地産地消の味噌や豆腐作りをしていきたいと思っています。



大豆を柔らかくなるまで炊き上げます



大豆は餅つき機(味噌羽根)で潰しました



空気が入らないように強く投げ入れます



昨年仕込んだ味噌美味しく出来上がりました

春の全国交通安全運動がはじまります

交通防災防犯部

運動の期間:4月6日(月)から4月15日(水)まで

広島県交通安全年間スローガン:『譲り合い ハンドル越しの 思いやり』

運動の重点:(1)通学路・生活道路におけるこどもを始めとする歩行者の安全確保

(2)「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上

(3)自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

