

ふれ愛ニュース 第131号

4月1日現在	広島	小手島	手島	合計
人口男	121	23	13	157
女	135	24	14	173
合計	256	47	27	330
世帯数	172	27	21	220

ひろしま

発行
ふれ愛の町ひろしまをつくる会
広島コミュニティセンター
TEL 29-2030

(編さやえんどう)

男性料理教室に参加して

私は妻に先立たれて18年、弟と二人暮らしです。

朝食のご飯とみそ汁だけは弟が作りますが、それ以外の食事は全て私がしています。妻の料理の様にはいきませんが、何とか慣れてきました。移動販売の出来あい物も利用しますが、やはり自分で調理したものが一番です。

若い頃から料理は好きだったので、あまり困りませんでした。しかし、自己流ではダメだと思っていた時に「男性料理教室に参加しませんか？」との誘いがあり一度行ってみようと思いましたが、2月23日(木)にエプロン姿で皆様のの中に入ってみたいと決心しました。手なばかり。うどん作りの時も包丁で均一に切るのがうまくできませんでした。それでも何とか切つて茹でたものを打ち込みうどんにして食べると、美味かったのなんの！

そして、世間話をしながら料理をするのも楽しい時間でした。

家の中にもつ

てばかりいるのではなく、皆の中に入って友達になり、残された人生を楽しく過ごしたいと思った一日でした。

松本 誠造



(うどん作りは男性陣が担当)



(包丁を研いでいただいたので切れ味抜群！)



(打ち込みうどん・いんげんとトマトの和風サラダ・ホットグレイプフルーツと美味しく出来ました)

消防第3分団 火災防ぎょ訓練

2月24日(金)春の火災予防運動行事の一環として、市井地区の山林にて消防訓練を行いました。その後、住民への防火意識の普及啓発を目的として広報活動も行いました。



保健部の料理講習会

保健部会が3月23日(木)に料理講習会を開きました。

献立は「五目寿し・菜花とあさりの簡単酒蒸し・ほうれんそうとえのきのスープ・りんごの寒天ゼリー」です。

食後に、市包括支援センターの宮西さんから『元気いっぱいー長生き体操』(※4ページに関連記事)の説明を受けました。



町民ハイキング・島めぐり in 小豆島

3月25日(土)に60数名の参加があり小豆島へ行きました。マルキンしょう油記念館の側に船を接岸出来なくて、見学が叶わずにがっかりした人もいました。二十四の瞳映画村では皆で美味しいお弁当をいただきました。再現された昭和の村はレトロな雰囲気がありました。散策、お土産を買ったりと、楽しんだ後、帰路につきました。



老人会 ペタンク・健康教室

自然豊かなこの島、今は色々な美しいお花が野に山に活気づいています。

でも高齢化になって、体力が段々と衰えてきているのが現状です。それをどのよう

に、どこまで支えていけるのか、自分自身の心の持ち方が必要ではないでしょうか。3月7日(火)まだ寒い中、頑張つて午前9時より11時まで40人がチームに分かれてペタンク競技を行いました。競技が終わると、朝の寒さはどこへやら。昼食をとり1時間の休憩をしました。その後市民センターで食の安全、生き方等について幅広く小野栄義士さんから教わりました。教えて頂いた話の全てが出来なくても、自分に無理なく自然体で、一日でも元気に過ごせたら幸いと思います。

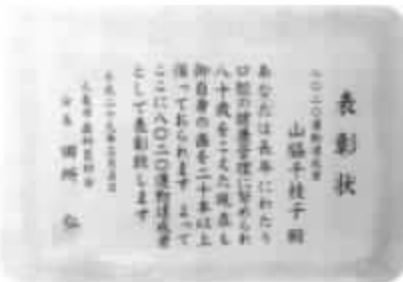
山脇 千枝子

江の浦海岸に

3月9日(木)、江の浦海岸にお別れ会の為、聖母幼稚園の園児38名と先生が遊びに来ました。風もあり寒い日でしたが、楽しい一時を過ごしていました。



いつまでも自分の歯で



3月5日(日)に猪熊弦一郎現代美術館のホールで第8回8020運動達成者として丸亀市歯科医師会より山脇千枝子さんが表彰されました。80歳以上の方で自分の歯が20本以上ある方が対象です。歯を大切にしようになったのは、歯科衛生士だった娘さんの「歯は大事」との言葉が始まりとの事。半年に1回はかかさず検診を受けていると話されました。硬い食べ物が好きで、柔らかい物は噛んだ気がしないそうです(笑)。



コミュニティバスを利用される皆さんへ！

コミュニティバスも平成21年2月2日の運行開始より今年で9年目に入りました。運行開始から安全運転に努力しております。4月より運転手が丸本運転手から中谷運転手に代わりましたが今まで同様に安全運転に努めております。コミュニティバス運行は国土交通省四国運輸局に「過疎地」での自家用有償旅客運送登録証を受け、

島内の県道をコースとして8ヶ所のバス停を置いて運行をしております。バス利用の際、乗車、下車はバス停で行うことになっておりますが歩くことが大変な方や、雨降りの時、荷物を持っている時は、県道のバス通行コースで運転手に見える様に手を上げて合図をして下さい。安全を確認して停車しますか

ら乗車下さい。又、下車をする時は、その場所を運転手に伝えて下さい。歩くことが大変な人や、雨降りの時、重い荷物を持っている時の一部路線コースの変更（甲路・市井）ですが、バス運行時刻表で時間のゆとりのある便の第5便（船便丸亀発14時10分〜江の浦着14時30分）のみとします。この便を利用して下さい。他の便は時間の余裕がありませんのでコース変更

は出来ません。ご理解下さい。コミュニティバスは島内移動用の島民皆さんの「我らがバス」です。これからもご支援、ご協力をお願いいたします。

「平成28年度1年間の利用者数は6609名です。」
（デイサービス利用者含む）



デイサービス利用表

(5月)

(6月)

日	曜	班	利用地区	日	曜	班	利用地区
1	月	1	青・江	1	木	5	青・江・茂
2	火	2	茂・釜・甲・青	2	金	6	手・小手・青
8	月	1	青・江	5	月	1	青・江
9	火	2	茂・釜・甲・青	6	火	2	茂・釜・甲・青
10	水	3	青・立	7	水	3	青・立
11	木	5	青・江・茂	8	木	5	青・江・茂
12	金	6	手・小手・青	9	金	6	手・小手・青
15	月	1	青・江	12	月	1	青・江
16	火	2	茂・釜・甲・青	13	火	2	茂・釜・甲・青
17	水	3	青・立	14	水	3	青・立
18	木	5	青・江・茂	15	木	5	青・江・茂
19	金	6	手・小手・青	16	金	6	手・小手・青
22	月	1	青・江	19	月	1	青・江
23	火	2	茂・釜・甲・青	20	火	2	茂・釜・甲・青
24	水	3	青・立	21	水	3	青・立
25	木	5	市・青・江・茂	22	木	5	青・江・茂
26	金	6	手・小手・青	23	金	6	手・小手・青
29	月	1	青・江	26	月	1	青・江
30	火	2	茂・釜・甲・青	27	火	2	茂・釜・甲・青
31	水	3	青・立	28	水	3	青・立
				29	木	5	市・青・江・茂
				30	金	6	手・小手・青

介護予防体操教室のご案内

- 5月1日(月) 午前10時10分〜
茂浦集会所
 - 5月15日(月) 午前10時10分〜
コミュニティセンター
 - 5月25日(木) 午前10時10分〜
デイサービスセンター
 - 6月5日(月) 午前10時10分〜
茂浦集会所
 - 6月19日(月) 午前10時10分〜
コミュニティセンター
 - 6月29日(木) 午前10時10分〜
デイサービスセンター
- 手島地区(第3水曜日)
* 5月17日(水) * 6月21日(水)

エニテイノチ

2017年 予定表

5月(阜月)

- 2日(火) 八十八夜
3日(水) 憲法記念日
4日(木) みどりの日
5日(金) こどもの日
立夏



- 9日(火) ふれ愛の町広島をつくる会総会
10日(水) 地区民生児童委員会
絵手紙の集い



- 14日(日) よりみち会(立石)
23日(火) なつかしの映画上映会
24日(水) 一歩歩クラブ(江の浦)
25日(木) 移動図書館(広島)
28日(日) 各部落道の草刈り(手島)
玉瀧寺清掃(市井)
31日(水) チャレンジデー

6月(水無月)

- 1日(木) 玉瀧寺春のお香(市井)
4日(日) 町民運動会
7日(水) 地区民生児童委員会
9日(金) 結核・肺がん検診



- 11日(日) 入梅
14日(水) 絵手紙の集い
15日(木) 移動図書館(広島)
18日(日) 各部落除草刈撤布(手島)
よりみち会(立石)
19日(月) 一歩歩クラブ(江の浦)
21日(水) 夏至
25日(日) 事前稲荷さんの掃除(手島)
賀茂神社清掃
さわやかロード(市井)

チャレンジデー 5月31日(水)

対戦自治体は神奈川県伊勢原市に決定
(平成29年2月1日現在 人口101,776人)
15分以上の運動をしたら報告をしてください。
今年は伊勢原市に丸亀市旗を掲げられるよう皆様のご協力をお願いします。

おしらせ

※ おめでとうございます ※

尾崎和敏様が、平成28年11月30日、多年民生児童委員として全国民生委員児童委員連合会より表彰されました。

老人会主催 「なつかしの映画上映会」

5月23日(火) 13時から広島市民センターにて『そよかぜ』を上映します(上映時間60分)。
昭和20年戦後はじめて公開された映画になります。
*主演 並木路子・上原謙・佐野周二

「元氣いっぱい！長生き体操」

週に1回、5人程度の人が集まり体操のできる場所があれば、最初の4回は理学療法士などの専門職が体操の指導に伺います。定期的に効果測定を行います。住み慣れた地域で元気に暮らしましょう!!

連絡先 丸亀市地域包括センター
☎24-8933

町民運動会

6月4日(日)

広島小・中学校運動場

詳しくは回覧いたします。

異動のご紹介

転入

◇広島市民センター

近藤 光洋

(文化観光課より)

◇広島診療所 看護師

中条 百恵

◇転任

これから宜しくお願
いたします。

◇上水道課へ

恵中 栄一

退職

齊藤 純子

◇看護師

お世話になりました。

結核・肺がん検診 検診日：6月9日(金)

- ★立石 竹田様宅前 10:20~10:40
- ★釜の越集会場 11:00~11:20
- ★甲路集会場 11:40~12:00
- ★茂浦集会場 13:30~13:50
- ★市井生活改善センター 14:10~14:30
- ★青木集会場 14:50~15:10
- ★広島市民センター 15:40~16:30

※詳しい事は、
回覧文書でお知らせします。

健康課