

## おがうち

小河内地区社協

## ◎サロン活動 小河内シニアクラブ

## 1、 小河内の歴史について 安佐町郷土史研究会 古川行洋氏

6月14日(火)、12月13日(火)2回にわたって小河内の地名の由来、時代の流れについて話を頂いた。

戦国時代、加賀の国の一向一揆で富樫政親が滅び、三男の又左衛門が若狭に落ち延び、安芸の国の武田氏の助けで小河内に落ち延びたと言われる。(仮設)

陰徳太平記によると武田軍について小河内氏は横川合戦で討死。

小河内氏の跡目として武田氏から弥太郎を向かえ13代目城主、小河内弥太郎を名のった。その後、豊平の笠間氏、本地城主に城を焼打ちにされ西福寺で自害したと言われている。

(参考)1818年(文政) 当時は家数471軒(内百姓454軒)人口1081人

明治40年 480件 人口2583人 興味深い話が数多くあった。



## 2、 忘年会

12月27日(火)小河内集会所2階大ホールで忘年会を開催した。(参加者 清和・日浦包括支援センターを含めて30名)

安佐町くすのき台 在住の落語・マジックをされる三笑亭こよんさん、フロンティ博さんご夫婦にお願いしたら快くお引き受け頂き創作落語・紐、リングなどのマジックを演じてくださいました。

食事と雑談 和気あいあい、その後ジャンケンによるビンゴゲーム、思い思いの商品をゲット、多い人は3~4品獲得。

楽しいひと時を過ごしました。



小河内シニアクラブは初めて参加される方も大歓迎です。お誘い合わせの上お気軽にお越しください。

## ◎ 敬老会

9月18日(日)小河内コミュニティ推進協議会・小河内社会福祉協議会共催で(旧)小河内小学校体育館で敬老会を開催した。招待者は161名(参加者は75名)参加最高齢者 小田藤夫さん(99歳)が白寿のお祝いを公益財団法人広島市老人クラブ連合会から表彰されました。敬老者のへのお祝いにと小河内地区から通学する飯室小学校児童3人がショートコントを披露してくれました。余興に安佐人バンドによる生演奏(銭形平次、北国の春、忘れな草を貴方に)など、吉木神楽団による演目「土蜘蛛(つちぐも)」を鑑賞して元気で来年も再会することを誓いました。



生田寿永会会長から表彰を受ける小田藤夫さん



演奏する安佐人バンド



## ◎男性料理教室

11月18日(金曜日) 9:30~13:30 小河内集会所2階調理室で開催しました。  
講師はすこやか食生活推進リーダー木野村和代先生と健康長寿課 空谷保健師の指導のもと低栄養予防のメニューです。  
材料は4人分です

### ご飯 252Kcal -

米	2合
---	----

### 鶏もも肉のレモン蒸し 227Kcal 0.6g

鶏もも肉	320g
塩	少々
酒	少々
レモン	1/2ケ
しめじ	1パック
玉ねぎ	1ケ
にんじん	1/2本
パセリ	少々

- 1、鶏もも肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、酒、塩、薄切りレモンを合わせ10分ぐらい置いておく。
- 2、しめじは石付を除いて小房に分ける。  
たまねぎは1cmの薄切り、にんじんは5mmの半月にする。
- 3、アルミホイルを広げ、②①を置いてしっかり包み、フライパンに並べる。水1/3カップ位を入れて蓋をし、中火から弱火で15~20分ぐらい蒸し焼きにする。
- 4、焼きあがったらお皿にのせ、付け合せにレモンとパセリを添える。

### 簡単白和え 61Kcal 0.6g

ほうれん草	200g
もめん豆腐	160g
吸物のもと	1・1/3袋
すりごま	小2
ごま油	小2

- 1、ほうれん草を茹でて、1cm幅に切る、
- 2、豆腐をキッチンペーパーにくるみ、水気をきる。
- 3、豆腐をつぶして、①を入れ、吸い物のもと、すりごま、ごま油を入れてよく混ぜる。  
(※好みで砂糖を加えると、まろやかになる)

### ポタージュスープ 122Kcal 0.7g

はくさい	100g
ブロッコリー	100g
牛乳	1C
水	2C
カップスープの素	4袋

- 1、白菜とブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でておく。
- 2、鍋に牛乳と水を入れ加熱し①とカップスープの素を加え、よく混ぜる



### みかん 46Kcal 0.7g

みかん	4個
-----	----

## ◎ 新任民生委員・児童委員ですよろしくお願ひします。

平成28年12月1日付で、都合により辞任された中川俊雄さん、岡田孝昭さんの後任として道西義夫、前寺里美さんが委嘱されました。



この度、中川俊雄さんの後任として上三根、本郷、下三谷地区を担当させていただきます道西義夫です。  
小河内も年々高齢化率が高くなり人口減少が懸念されています。  
皆様が安心して快適に暮らせるようお役に立ちたいです。  
宜しくお願い致します。



下三根、大仏溝、黒瀬地区の担当となりました。  
小河内の良さを生かし地域の皆さんが、お互いに助け合いながら安心して生活できるようお役に立てればと思います。  
宜しくお願い致します。

## ◎ご寄付ありがとうございました。

尾崎成幸様 香典返し 山田久子様 香典返し 竹田知江子様 香典返し 佐々木孝子様 香典返し  
皆様より尊いご寄付を頂きました。小河内の社会福祉の為に大切に使用させていただきます。

(担当地区の民生委員・児童委員が手続きをしています。)