

おがうち

小河内地区社協

高齢者見守り事業 (小河内シニアクラブ)

目 的 小河内在住の高齢者に、外出や交流の機会を提供する。
健康な高齢者には、これからも健康で過ごせるような支援をする
小河内住民の自主的な高齢者支援活動を通じて、小河内地区の
活性化を図る。

開催日 月2回…原則第2第4火曜日 午後2時間程度

場 所 小河内集会所

❀ 花見 ❀

3年目を向かえ4月10日(火)に安楽寺
駐車場で花見をしました。
新しい顔ぶれも加わって参加者は31名、
なごやかな宴となった。
食後、渡邊稔彦代表のギター演奏で
童謡、ナツメロを歌い、ゲームなどを楽しんだ。



🍓 春を食べよう 🍓

4月24日(火)小河内集会所で「春を食べよう」と題して呼びかけた。
持参する物は「おすび・山野草」参加者は20名、約23種の山野草が集まった。
調理室で手際よく「てんぷら、酢味噌和え、酢の物」に初めて味わう野草に舌鼓、季節の香り
を楽しんだ。

◇てんぷらにした野草

こごみ(くさそてつ) アスパラ、ワサビの葉、バカの芽(こしあぶら)、柿の葉、フジの花、
よもぎ、すぎな、雪の下、ノビル、ねぎ坊主、どくだみ、タラの芽、たけのこ、しいたけ

◇酢味噌あえにした野草

ぎぼうし(うるい)、ノビル、うど

◇酢物にした野草

わらび、ヤーコン、にんじん

◇その他

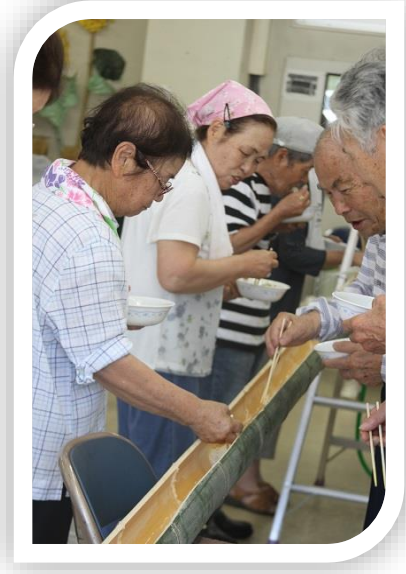
みつば、ニラ、ふき、ごぼう、あざみ、ちしゃ、
カンゾウ、みょうがたけ、茶の葉、パセリ



🍜 ソーメン流し 🍜

7月24日（火）交流サロン活動として鈴張地区にも呼び掛けて、暑気払いの「そうめん流し」を総勢23人でした。各家庭から持ち寄った薬味「ミョウガ、青じその葉、ゆず、しいたけ、きゅうり」などを刻み麺つゆに入れ、竹笥（たけとい）から流れる「そうめん」に清涼感を味わった。

デザートにと用意した「かき氷」なつかしいー、暑さをわすれるーと言って喜んでいただいた。



一人暮らし高齢者の集い （湯来ロッジ）

年1回、一人暮らし高齢者の方と、配食を作っているボランティアグループ「うしずの会」と一緒に7月25日（水曜日）総勢27名で湯来ロッジに日帰り旅行をした。

温泉入浴と懐石料理をいただき、食後「カラオケ」のど自慢で持ち歌を披露、オヨネーズの「麦畑」をデュエットでコミカルに歌い大爆笑

また、菅原都々子の「月がとっても青いから」鼻をつまんで「物まね」それぞれ持ち味を出して有意義なひと時をすごした。



いきいき100歳体操 小河内寿永会

毎週金曜日グランドゴルフ（主催 快老会）終了後、地域のみなさまを対象に10時から小河内集会所でビデオを使って100歳体操（30分）を行って健康維持に努めている。



◎ご寄付ありがとうございました。

山縣 静雄 様 香典返し 佐々木 成子 様 香典返し

※ 小河内地区社会福祉協議会へのご寄付の手続きは

担当地域の民生委員が取り扱っております。