



## 小鷲河ふるさとまつり

第23回小鷲河ふるさとまつりを終えて

館長 小林 洋

10月28日に第23回小鷲河ふるさとまつりを開催しました。好天に恵まれ、地区内外からたくさんの方が来場されました。

新しい公民館での初めてのふるさとまつりでした。会場が狭いのでどうなることかと案じましたが、狭いなりに和やかな雰囲気よかったです。

せいきょう歯科クリニック鹿野の墻屋智之先生の講演『健口（けんこう）で長生きをめざして』もわかりやすく参考になったと好評でした。

アトラクションで踊っていただいた生涯学習部のみなさまと前日と当日設営や運営に当たっていただいたみなさまに厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。



## 植木の剪定教室10月30日(火)



学校応援団の主催で、3地区公民館が協力して鹿野学園流沙川学舎の植木の剪定と環境整備を行いました。

伐採した枝木の始末に手がかかりましたが、2時間半の作業ですっきり爽やかな緑になりました。

## 高齢者部料理教室①11月6日(火)

鳥取市食育アドバイザーの白岩紀子先生の指導で、塩こうじをつかった簡単料理4品を作りました。

具材を炒めて塩糍等で味付けをし、塩糍を入れて炊いたごはんに混ぜ込む「しいたけの混ぜご飯」、だし汁は使わず、塩糍だけで味付けした「塩糍茶碗蒸し」、鶏ムネ肉に砂糖・酒・塩糍をもみこんで下味をつけた「チキンソテーのトマトソース」、薄力粉と砂糖・重曹・塩糍・無糖ヨーグルトを混ぜ、くるみを加えてオープンで焼くだけの「くるみソーダブレッド」。

「全部おいしかった!」と大好評でした。



## こわしがわ健康講座②11月8日(木)

ル・サンテリオン鹿野の職員さんの指導で介護予防教室を開きました。

まずは血圧・体力測定（握力、片足立位時間、長座体前屈）。

管理栄養士さんからは、フレイル（虚弱）や食事についてのお話。

理学療法士さんからは、筋力アップの体操や体と頭を同時に使って認知症予防になるエクササイズを教わりました。参加者からは、また企画してほしいという声が聞かれました。



## 12月の予定



- |        |                  |
|--------|------------------|
| 6日(木)  | 高齢者部料理教室②        |
| 時間     | 10:00~           |
| 場所     | 小鷲河地区公民館         |
| 12日(水) | 冬の寄せ植え教室         |
| 時間     | 9:30~            |
| 場所     | 西根園芸（現地集合）       |
| 20日(木) | 公民館運営委員会・まもる会役員会 |
| 時間     | 19:30~           |
| 場所     | 小鷲河地区公民館         |
| 26日(水) | 冬休み子ども塾 お菓子を作ろう  |
| 時間     | 9:30~            |
| 場所     | 小鷲河地区公民館         |

## 休館のお知らせ

12月29日(土)~1月3日(木)の期間は休館いたします。期間内に公民館を利用されたい場合は、休館以前の開館時間内にお申し込みください。