

センターだより

第57号

荒砥

発行日：令和元年12月16日

発行所：荒砥地区コミュニティセンター

Tel 85-0260

Fax 85-0263

思いやる心が築く明るい荒砥

来年の“美味しい”を仕込む



12月4日（水） 年末恒例となった「手作りみそ教室」

手慣れた先輩が教えてくれる極意があるから、初めての仕込み挑戦者も安心。「私が熟年になったら、人に教えられるように…」そんな繰り返しがうれしい。



コミセン大掃除
12/7

コミセンをご利用いただいているたくさんの方のご協力、館内と倉庫、屋外までを大掃除！1時間ほどで隅々まできれいにさせていただきました。ありがとうございました！



元気クラブ 健康講話 11/28
「認知症の予防と認知症家族への対応」



講師/認知症介護認定看護師 田中明美 氏

今月の元気クラブは、だれもが抱える不安「認知症」について。脳にタンパクのゴミが大量にたまり発症するアルツハイマーから脳血管性のもの、レビー小体型のものそれぞれ特徴があることから学びました。認知症の人は、話し相手が自分に対しどのように対応しているか察知する感情は鋭く、「どうせわからないだろう」という気持ちはすぐに伝わってしまうこと。丁寧に工夫して話すと気持ちは伝わり、嬉しい感情を抱くとのこと。様々障害が進行する一方で、感情は豊かに維持されているのだそうです。介護者の対応でよくも悪くもなるという認知症です。

料理教室 「お正月はナニでおもてなし？」12/6



小野紀代子先生に、きんぴらおこわやカレイの煮つけ、錦卵などの献立をご指導いただきました。「これは早速、お正月につくらせてもらいたい。」と熱心に聞いていました。ご家庭の料理人の腕前を期待していただきますね。

年末恒例 手作りみそ教室 12/4



毎年好評の手作りみそ教室が今年もにぎやかに行われました。事前に持参いただいたお米を麴に加工してもらい、大豆は地元JAより山形県産大豆を購入しました。

前日に各自で豆を煮込むところからみそ作りはスタートします。翌朝は麴と塩を混ぜ込み、煮豆を圧搾機械にかけて麴とモミモミ、味噌団子を作って思いっきりみそ樽に打ち付けます。ベテラン勢に交じり新人5人が、作り方伝授から情報交換まで、ワイのワイと楽しくみその仕込みを致しました。みそ樽でねかせて熟成させたら、半年後あたりから食べられます。夏には採りたてキュウリを手作りみそでたべられるかな？

EM液体せっけんづくり 11/26



久しぶりの暖かな午後の日差しの中、美しい郷づくり推進会議の方のご指導で、EM液体せっけんを作りました。固形のせっけんと同じ工程でしたが、液体にすることで洗濯機などにも使用しやすく、洗濯物がふんわりとなるそうです。そのうえ排水が自然にやさしくなるのだとか！参加者のみなさんは感心しきりで、「早速使ってみる！」と手作りEM液体せっけんを持ち帰りました。

コミセン方向案内看板 できました！

地域づくり推進交付金事業

場所がわかりづらかった荒砥コミセンの方向案内看板が立ちました。地主さんのご協力により、町役場から荒砥駅に降りる道筋に①の看板が、国道287号線の信号交差点に②の「荒砥地区コミュニティセンター」の方向を示す標識看板が設置されました。

これから催事やイベントなど、またはコミセンにあらたに足を運んでくださる方にも、目印としてお役に立てることになります。道を聞かれたときにも、「交差点に方向看板が立っているので・・・」とご案内ください。



予告！

地域づくり研修会

総務企画部会担当

日時／令和2年2月11日(火) 祝日

午前10時

会場／荒砥コミセン大ホール

ゲスト講師／荒砥高校 吹奏楽部

顧問 本田 礼 氏

仮題 「荒砥高校吹奏楽部育成の軌跡」

ストレッチポールで背中をほぐす！

12 / 8

軽スポーツ部会企画



普段からコリコリの背中をゆるめて、スッキリしたみなさん。菅野先生の面白いトークで心もほぐされました。老若男女問わず、気持ちよくなって終了！
次も楽しくやりましょうね。

いつも町づくりのための好事例など、ためになるお話を取り上げている研修会(旧名研究集会)ですが、総務企画部会では、荒砥の元気印、荒吹部の本田先生の話を聞いてみたい！との声が上がりました。早速、熱いオフアワーを送ったところ、荒砥高校のPRにも役立てるならと快諾くださいました。

荒吹部の演奏や献身的な地域活動が、いま地域を大いに元気づけています。地域づくりを考える研修会ですので、たくさんのご参加をお待ちしています。

月	火	水	木	金	土	日
12/16	17	18	19	20	21	22
			元気わくわく教室 13:30~			
12/23	24	25	26	27	28	29
	荒砥小学校終業式		白鷹中学校校終業式	御用納め		
12/30	31	1/1 元旦	2	3	4	5
						新春交流会 13:00~受付
年末年始期間は、事務所はお休みとさせていただきます						
1/6	7	8	9	10	11	12
			元気わくわく教室 13:30~			
1/13 成人の日	14	15	16	17	18	19
		コミセンだより 発行日	元気わくわく教室 13:30~			

お知らせ と お願い

問い合わせ…荒砥コミセンTel.85-0260

新春交流会 / 総務企画部担当

日時/令和2年1月5日(日)午後1時受付
主催/荒砥地区コミュニティ運営協議会

荒砥地区区長会

令和2年の始まりの賀詞交歓会です。
荒砥地区の代表の皆様と地区の特別職やお世話役を担って下さっている方々に案内をお送り致しております。

新年の挨拶と荒砥の町づくりの抱負課題など語り合う場となっています。

シニア輪投げ大会

参加団体・参加者募集

冬の運動として輪投げを楽しんでいる皆様にご参加いただきたい大会です。

団体戦と個人戦があります。日頃の腕試しに!

日時…令和2年1月28日(火)午前9時30分

場所…荒砥地区コミュニティセンター大ホール

内容…輪投げ大会 (団体戦、個人戦)

団体1位〜3位まで 賞品有

個人戦 男女別1位〜3位まで 賞品有

対象…荒砥地区在住で、60歳以上の方

申込…1月15日(水)まで

老人クラブに限らず、サロン仲間、お友達と個人戦のみも可能です。詳しくはコミセンまでお問合せください。

予告! 1月の元気クラブ

新春座禅で心を清めよう!

日時/1月30日(木)10:00

会場/金鐘寺

内容/座禅と身体ほぐしの体操

会費/300円

会員外の参加も歓迎!

お正月にため込んだ心コリを清め身体をほぐしましょう。

※2月下旬には初心者ヨガを予定しています。

親子クッキングのご案内

米粉を使っの親子クッキング

日時: 令和2年2月1日(土)

AM10時集合 12時まで

場所: 荒砥地区コミセン

講師: 小林美夏氏(横町)

内容: ①トッピングを楽しむカップケーキ

②しほり具合が楽しいなチュロス

材料費: 親子で500円

申込: 荒砥小学校からチラシを配布していただきます。希望者は申込書を担任の先生に1/14(火)まで

あとがき

今年も残すところあと少しとなりました。振り返ると時間の速さを感じます。先日の大掃除にも多くの皆様にご協力いただきありがとうございました。

今後、雪の状況も心配されますが、災害の多かったこの年。荒砥地区では大きな被害もなく年の瀬を迎えられることに感謝したい。今年もお世話になりました。

竹田い