

あなたの生きがいと元気を応援する情報誌

南部シルバーエリア

ふれあいタウン

平成17年3月23日発行

vol.45



雪祭りのオープニングを飾る
白山・前田保育所園児によるマーチング



八沢木獅子舞保存会のみなさん

目次

- 第16回 エリア雪祭り……………②～③
- チャレンジ・ザ・冬……………④
- エリアの元気レポート……………⑤
- エリアPR……………⑥
- 健康のすすめ……………⑦
- 入居施設情報 ほか……………⑧

第16回

エリア雪まつり



ポニーとのふれあい



例年になく豪雪の中、二月六日、十六回目のエリア雪祭りが行われました。オーブニングは大森町白山保育所、前田保育所の園児によるマーチングで幕を開けました。

かわいい子どもさんの発表を見ようと大勢の方が早くから集まってくれました。続いて八沢木獅子舞保存会の皆さんによる獅子舞の披露。ホールではライオンズクラブによる恒例の甘酒のサービス、玄関前では焼きそば、綿菓子等の屋台で祭り気分を盛り上げていました。

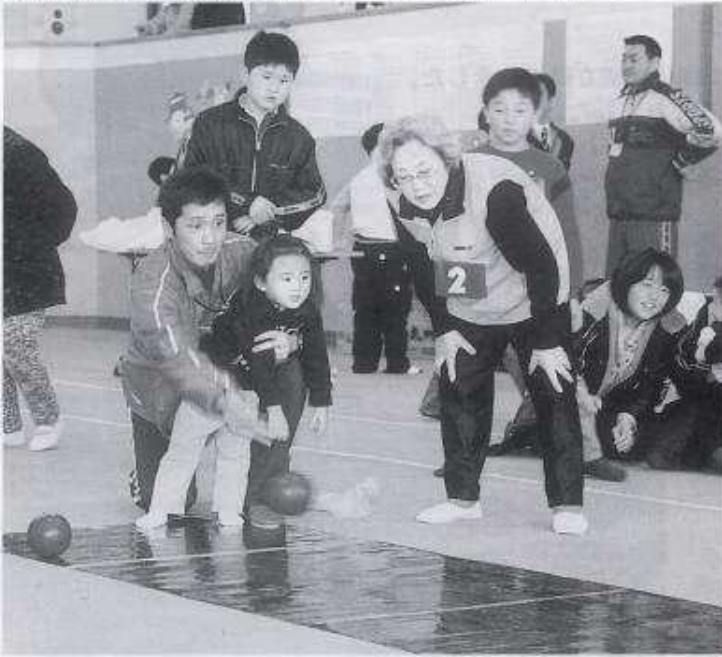
昔遊び体験コーナーでは地元老人クラブの皆さんが師匠としてこま回し、

お手玉、縄など子どもたちに教えてくれました。体験コーナーの一角には、湯沢市で工房を開いている佐藤雅三さんの指導で米粉を使つての「犬っ子づくり」に沢山の親子が挑戦。

午後からは、玄関前にポニーとのふれあいコーナーを設け、ポニーの引くそりに乗ったり、ニンジンの餌やりで楽しんでくれました。運動広場ではニュースポーツとして最近楽しまれてきたキンポーツ体験、子どもと老人のふれあいスマイルボウリング大会に多くの皆さんが参加しにぎやかな雪祭りとなりました。

ふれあいスマイルボウリング……ストライクかな

ニュースポーツ「キンボール」体験



米粉での「天つこ」作りに挑戦



師匠は老人クラブの皆さん「昔遊びこま回し」体験

ウォークラリー
参加者集まれ



シルバー除雪隊奮闘!

4年ぶりに「豪雪対策本部」が設置された大森町。

エリアでは「職員シルバー除雪隊」が連日活躍。腰と腕の痛みと疲れに耐えての奮闘!

春よこい～早くこい!と願った毎日でした。

Challenge

昨年12月からのチャレンジ教室も1月10日のおやつ作り教室で終了しました。
 6教室に県南各地域から大勢の子どもたちが参加してくれました。
 木工教室はウッデーさんないの谷藤さんの指導で木製の「とり」の置物に挑戦しました。
 最終日のおやつ作り教室ではかわいいコックさんの手でリンゴケーキが作られました。



チャレンジ・ザ・



土鈴絵付け教室



おやつ作り教室



陶芸教室



木工教室



キーホルダー作り教室



ステッカー教室

ギャラリー



地域の皆さんの作品の展示場所として広く活用されています。ギャラリーでは手芸作品、絵画、写真などをさまざまな展示ができます。皆様の展示希望を受け付けています。



エリアの 元気レポート

新春お楽しみ会

節分 2月3日(木)



今年一年「福一杯」の年であることを願って、職員扮する「鬼」「お福さん」が施設内を巡り節分を行いました。

新春 おたのしみ会

1月6日(木)



コミュニティセンターホールを会場に「新春お楽しみ会」が開かれました。入居者、利用者による「鏡開き」に続き升酒の振る舞い、午後からは、大広間を会場に移し民謡日本一浅野和子さんの民謡ステージを楽しみました。

1月20日(木)



「活き活き学園」お茶会が、視聴覚室に特設茶室を設け初釜を行いました。

お茶会 — 初釜 —



歯の健康教室

1月30日(日)

秋田県歯科医師会との共催で「歯の健康教室」を開催しました。

健康長寿社会の実現に向けて快適な食生活、日常生活の健康に大きく関わる歯や口の健康についての講話がありました。希望者には健診が行われました。

満100歳おめでとう

満100歳の誕生日を迎えた古関ヨシさんに秋田県平鹿地域振興局永瀬局長より秋田県敬老祝い品の伝達がありました。

古関さんは、明治37年12月25日生まれ、毎日元気に過ごしております。



介護予防

2月24日(木)

いきいき健康体操

エリア職員が講師となり行われました。冬の季節、雪が多くて外出が困難、しかも運動不足になりがち。そんな皆さんの機能低下防止と気分転換の為の企画に三十名の方が参加、参加者からは一楽しかった、これからのような機会があればよいなどの感想が聞かれました。



南部シルバーエリアからのご案内

● あなたの生きがいと健康づくり応援します ●

南部シルバーエリアは、子どもからお年寄りまで、幅広い世代の方々が安心して利用できる施設です。どなたでも、お気軽にご利用いただける宿泊施設・大広間・大浴場や屋内温水プールなどがあり、一日中楽しむことができます。皆様のご利用をお待ち申し上げます。

無料送迎バス運行中



送迎バスプラン

- 10:00 送迎バスエリア到着
入浴・休憩
- 12:00 昼食(カラオケ)
運動広場でスポーツ
- 15:00 送迎バス出発

※送迎バスはエリアから片道40分以内ですが、ご相談に応じます。(10名以上)
※お弁当は840円からご予算に応じます。(レストランはくさん)

陶芸教室



陶芸プラン

- 10:00 送迎バスエリア到着
陶芸作り
- 12:00 昼食(持ち込み可)
入浴・休憩
運動広場でスポーツ
- 15:00 送迎バス出発

※粘土代 1kg 300円



温水プール

オールシーズンOKの屋内温水プール、水温30度、寒い季節でも楽しめます。子どもの水泳教室のほか、「水中歩行運動」では中高年者の健康づくりに一役かっています。



屋内運動広場

全面人工芝で子どもからお年寄りまで、楽しくご利用できます。

温水プールで健康づくり



プールプラン

- 10:00 エリア到着
温水プール
- 12:00 昼食
(レストランはくさん)
入浴・休憩
- 15:00 出発

※水泳教室開催中
詳しくはプールまで

団体宿泊OK!



宿泊プラン

- 16:00 チェックイン
運動広場でスポーツ、
入浴
- 18:00 夕食
7:30 朝食
- 10:00 チェックアウト
温水プール

※小・中学校、高等学校、各種団体の宿泊33名まで受け入れOK。

大浴場

ラジウム浴、気泡浴、超音波浴、うたせ湯、乾式サウナ、水風呂をお楽しみください。



健康のすすめ

元気で長生き

血液をサラサラにする食べ物は……？

本来サラサラと流れているはずの血液が、血小板の固まり（血栓）によって、流れをくい止められてしまうこともあります。それにより、突然死や寝たきりにつながる心筋梗塞や脳梗塞などの血栓症になってしまう場合もあります。

そこで、今回は血液をサラサラにするおいしいレシピをご紹介します。



血液サラサラパワーを沢山含んでいる食べ物には…

- 野菜…にんにく、パセリ、青じそ、ほうれん草、人参、春菊、トマト、かぶ、インゲン
 果物…メロン、いちご、グレープフルーツ、パイナップル、キウイフルーツ、みかん、柿
 魚…まぐろ、さば、さんま、いわし、にしん、鰹、さわら、ししゃも、ぶり、むつ などがあります。


鯖の香り味噌焼き

■材料（2人分）

鯖半身(200g) [A](塩少々、酒大さじ1) 葱10cm(20g)
 [B](味噌大さじ1½、砂糖大さじ½、酒小さじ1)
 白ごま大さじ1

■作り方

- ①鯖を半分に切り、[A]をからめて下味をつける。
- ②葱はみじん切りにする。
- ③[B]を混ぜ合わせ、葱、白ごまと合わせる。
- ④強火で温めておいた魚焼きグリルの中に上に③をぬった鯖を入れ、味噌を焦がさないようにこんがり焼く。

 付け合わせにほうれん草のお浸しやトマトを添えて食べることでサラサラ度がさらにアップします。




まぐろとアボガドのわさび醤油和え

■材料（2人分）

まぐろ(刺身用中トロ)150g アボガド½個(正味80g)
 レモン汁小さじ1 わさび少々 しょうゆ大さじ1

■作り方

- ①まぐろは1.5cm角に切る。
- ②アボガドも1.5cm角に切り、レモン汁をまぶす。
- ③わさびをしょうゆでのばし、①、②を和える。

 森のバターといわれるアボガドの脂肪分の主成分は、悪玉コレステロールを減らすオレイン酸です。豊富なビタミン類による抗酸化作用も期待できます。



血液サラサラメニューやバランスの良い食事をする事を心掛け、それに加え適度な運動や休養をとることで生活習慣病予防に努めていきましょう。

ふれあいセンターからのお知らせ

4月～7月の行事予定

- 4月 春のバンパーピリヤード大会
- 5月 子どもの日イベント
- 6月 ふれあいビデオ鑑賞会
- 7月 夏のバンパーピリヤード大会
親子工作教室



●参加したい方、お問い合わせは●
 子どもと老人のふれあいセンターへ ☎0182(26)3520

エリア行事予定

- 5月 生き生き学園開講式
- 6月 いきいき農園花壇花植え
- 7月 親子創作教室
(チャレンジ・サ・夏)
高校生夏休みセミナー



コミュニティセンター 料金のご案内

宿泊料

- チェックイン……午後4時
- チェックアウト……午前10時

| | 宿泊のみ | 1泊2食付 |
|----------|--------|--------|
| 大人 | 3,000円 | 5,520円 |
| 小学生 | 2,200円 | 4,720円 |
| 幼児(3歳以上) | 1,100円 | 3,620円 |

※料金には大浴場での入浴が含まれます。

休憩料

- 午前9時～午後5時

| 1人につき | | 6回券 | |
|-------|---------------------|-----|-------------------------|
| 1回券 | 大人 600円 小学生 300円 | 回数券 | 大人 3,000円 小学生 1,500円 |

※料金には大広間での休憩と大浴場での入浴が含まれます。

屋内温水プール

- 1回目……午前10時～午後1時
- 2回目……午後1時30分～午後5時(5月～10月)
午後4時30分(11月～4月)

| 1人1回につき | | 6回券 | |
|---------|------------|--------|--|
| 1回券 | 大人 | 500円 | |
| | 高校生 | 350円 | |
| | 3歳児から中学生まで | 200円 | |
| 回数券 | 大人 | 2,500円 | |
| | 高校生 | 1,750円 | |
| | 3歳児から中学生まで | 1,000円 | |

施設利用料

- 午前9時～午後5時

| | 利用の単位 | 料金 |
|-----------------------|-------|--------|
| 会議室 | 1時間 | 1,300円 |
| 研修室 | | |
| 視聴覚室 | | |
| 屋内運動広場 (ゲートホールコート) | 1時間 | 430円 |



南部シルバーエリア

〒013-0525 秋田県平鹿郡大森町字菅生田245-34
 TEL 0182-26-3880 FAX 0182-26-3882
 【ホームページアドレス】<http://www.netoomori.gr.jp/> area/
 【メールアドレス】area@netoomori.gr.jp

編集後記

豪雪に悩まされた冬が過ぎ春はもう目の前、花の咲く季節うれしいですね。これからもエリアの活動を紹介します。

入居施設情報

軽費老人ホーム入居のご案内

■施設の概要……自然豊かな景勝の地にあつて、世代間交流・地域交流の場コミュニティセンターと棟続きというのが特徴。町立病院や老健施設・特別養護老人ホームなど福祉施設が隣接した福祉ゾーンの一部に位置しています。居室は単身三十八室、二人用室八室で、プライバシーに配慮しています。

■利用できる方……六十歳以上(夫婦の場合は、どちらかが六十歳以上)で、日常生活が自分ででき、利用料を納入できる方。

■問い合わせ先……軽費老人ホーム

☎0182-263886



軽費老人ホーム 空室なし

空室情報 H17.3.15現在

老人専用マンション 二人用 1室空室有り

老人専用マンション入居のご案内

■施設の概要……奥羽山脈と鳥海山を彼方に望み、豊かな老後を健やかに過ごせるハードとソフトを取りそろえてあります。趣味活動や生涯学習への参加も含め、多様なスタイルの生活が可能です。居室は単身十室、夫婦室七室で、プライバシーに配慮した造りになっています。

■利用できる方……六十歳以上(夫婦の場合は、どちらかが六十歳以上・他方が五十歳以上)で、入居一時金及び月々の生活費の支払いが可能な方、身の回りのことが一人でできる方。

■問い合わせ先……老人専用マンション

☎0182-263887

