

■6月の行事■

3日	土	北生会総会（ひめかゆ温泉）	11日	日	在京村友会総会（東京）
4日	日	早朝ボランティア作業	14日	水	百歳体操&おしゃべりサロン
7日	水	北股を語る会講話会（毎週水曜）	18日	日	北股地区防災訓練（予定）
9日	金	衣川小1年生ふるさと遠足	22日	木	北股地区振興会打より第153号発行

ボランティアに頼みたいことを 随時 募集します！

今までは、定期的に決まった日時で開催してきたボランティアワークキャンプですが、これからは定期的に開催するもの以外に、地域のみなさんの予定に合わせたニーズ（草とり、畑仕事など頼みたいこと）も随時募集します。ボランティアはいただいたニーズに合わせて対応可能な方を募集し派遣します。依頼の申し出は、作業予定日の2週間前までに地区センター（52-6513）までご相談ください。

※ 学生等ボランティアの都合やコロナウイルス感染症の状況により 対応出来ない場合もあります。



私たちがお手伝いさせていただきます。

忘れ去られる北股を掘る ～北股を語る会 談話会～

日時及び内容

5/31(水)、6/7(水)

14:00～15:30

・増沢のはなし その1、その2

6/14(水) 14:00～15:30

・葦名堰のはなし

6/21(水) 14:00～15:30

・弘法伝説のはなし

6/28(水) 14:00～15:30

・北股のあれこれ

開催場所 北股地区センター 特別教室

石川利巳さんが語り手の「はなしかり」です
どなたでも参加できます。気軽にご参加ください。



奥州市・北股地区振興会共催事業 早朝ボランティア作業ご協力をお願い

今年度も早朝ボランティア作業を実施します。
お忙しいところとは思いますが、ご協力をお願い致します。

開催日時 令和5年6月4日（日）

午前5時50分までに地区センターに
集合願います。

（朝礼を行い、班編成等を行います）

内容 黒滝衣の滝線草刈り作業・地区セン
ター及び星空の広場花壇整備

※ 詳細は別紙チラシでご確認ください。

クマに注意！

クマの被害が各地で多発しています。北股地区内でもクマに襲われけがをした人も実際にいますので十分注意しましょう。

●農作業時の注意

音の出るものを携帯する。早朝、夕方の作業時は周囲に気を付ける。

●近くにクマがいたら

クマに背をむけずに
ゆっくりとその場から離れる。

大声を出したり走って逃げない。

●誘引物の除去

生ごみ・野菜・果実
廃棄時の適切な処理



あとかき

まだ5月なのに気温は30度を越えるという暑さ。なんでも値上がりの世の中で、エアコンの稼働が早まると電気代がかさみそうです。パソコンに向かい仕事をしている合間にふと顔を上げて外を見ると、子どものカモシカがグラウンドを横断していました。慌ててスマホで写真を撮りましたが、移動が速すぎてまったく上手く撮れませんでした（笑）

第152号 北股地区振興会だより



北股のシンボルマーク

奥州市衣川小田212番地 北股地区振興会編集 令和5年5月25日（木）発行

TEL 0197-52-6513 メールアドレス：kitamatacc@yahoo.co.jp

年をとっても健康でいられるように！ フットシャワーを体験してみませんか？

北股出身で一関在住の高橋眞幸さん（72才）に、地区センターで機械を使ったマッサージ（フットシャワー）をしていただいています。子供の頃にお世話になった北股の中で、車椅子のお世話になる人なるべく減らしたいと、自身が開発して特許を取得した機械をボランティアで操作しています。全身の血行を良くすることで疾病予防など様々な効果が期待できるとのことです。センターまで歩いて来るとか、体操教室とのセットなど軽い運動と組み合わせるとより効果があるそうです。農作業などで疲れた体を癒してみませんか？

高橋眞幸さんのプロフィール

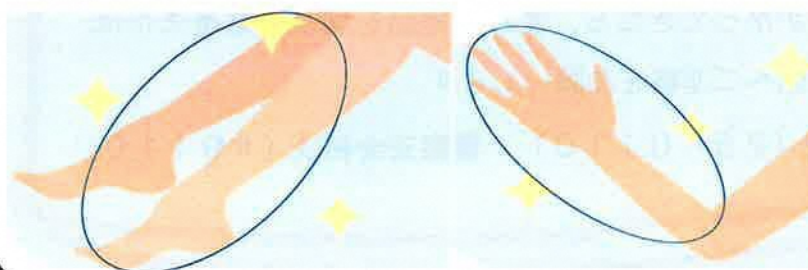
昭和24年ごろから34年ごろまで北股の小学校、中学校で先生をしていた大平の高橋正人先生、八重子先生ご夫妻の息子さんと、小学校2年生まで北股で過ごしました。「地域内で手足に痛みや苦しみを抱えている人たちが少しでも楽になってもらえたら嬉しいです」と話してします。



実施日：月・水・金
午後1時30分～
祝日はお休みです
料金：無料
機械は1台のため先着順

フットシャワーとは？

手や足（下図○印部分）に適温の温水の微粒子を噴射することで、血行を促進し「疲れ」や「むくみ」を取り除く機械です。マッサージ効果や保温効果、癒しの効果が得られます。実際に老人福祉施設等でも活用されています。また、シャワーの温水は常に新しいお湯を使用するため、衛生面もまったく心配ありません。一人あたり、手・足とも10分程度の時間で終了します。



冬場に体験した方々から 伺った感想の一部です

- ・足のこむら返りが無くなりぐっすり眠れた
- ・両手の小指、薬指のこわばりが無くなった
- ・両足のしびれが解消した。
- ・夜中にトイレに起きなかった
- ・膝の痛みが若干和らいだ
- ・体の温かさが続いている感じ
- ・手の指のつけ根、足首の痛みが無くなった

農村RMOについて シリーズ②

令和5年4月号から、農村RMOの説明を聞いたことがない方、聞いたけどいまち理解できないという人のために、シリーズで少しずつ内容をお知らせしていきます。

これまでの主な動き

1. 今年のお正月から田植え前までの間に、会議やイベントなどで10回以上の事業説明をしました。
2. 5月9日（火）の振興会総務部会で、事業主体となる協議会組織の名称が「星の広場」に決まりました。
3. 昨年から県や市の支援を受けながら進めてきた国との協議が整い、事業の計画承認申請を行っています。⇒国の承認が得られれば、早速「ビジョンづくり」の話し合いが始まります。

地域ビジョンづくりでは、ワークショップ等を開催し、右図のような地域の課題を出し合い、その課題をどのように解決していくのかを計画にまとめていきます。



奥州市防犯協会から 特殊詐欺予兆電話の発生についてのお知らせ

5月10日過ぎ頃から、市内の一般家庭の固定電話に、〇〇ホーム（実在の業者）の△△ですと名乗り、「市内に新しい老人ホームができるが、入居できる名簿にあなたの名前が掲載されており、あなたに入居権がある。入居の意思を確認したい」などといった電話がかかってきています。「入居するつもりがない」と回答しても、「あなたの名義を使って他の方を入居させたいが名義を借りていいか？この件には市も関わっているから大丈夫だ」などと言われているようです。電話のやりとりの中でやむなく名義貸しに承諾してしまうと、別の業者から電話がかかってきて「あなたがした名義貸しの行為は違法である。穏便に済ませるには新しく口座に履歴を作らないといけない。そのためにはお金が必要。裁判にかけられてもいいのか？」などと展開し、お金を振り込まねばならない状況に誘導されます。

市ではこのような勧誘は一切行っておりませんので、このような電話がかかってきたら、すぐに電話を切り警察署または、安全相談電話へご連絡をお願いします。

奥州警察署（25-0110） 警察安全相談（#9110）

注意

百歳体操&お喋りサロンのお知らせ

令和5年5月から毎月1回第2水曜日に「百歳体操&お喋りサロン」を開催しています。1回目の5月10日は農繁期でもあり参加者が少なかったのが残念でしたが、DVDを見ながら百歳体操を体験しました。その後のお茶を飲みながらのお喋りサロンは、衣川祭りのなつかしい映像を見たりしながらとても楽しい時間でした。百歳体操は簡単な体操ですが、続けることで、筋力がつき動くことが楽になります。たくさんの方の参加をお待ちしています。

次回開催日は 6月14日（水）午前10時～11時30分 です



映像に合わせて
体操をしました

体操の後の
お茶っこタイム

事前申込みは不要です。タオル・運動靴・飲み物を持参してお越し下さい。サロンのおやつ持込も歓迎します。

百歳体操って？

イスに座り、手首・足首におもりをつけて、DVDを見ながらゆっくりと手足を動かす筋力運動です。続けることで徐々に筋力がつき動くことが楽になります。



新型コロナウイルスの感染拡大予防により料理教室等が開催できないため、栄養士おすすめ減塩料理のレシピを紹介しています。（毎月21日更新、奥州市ホームページにも掲載中！） レシピを活用して、健康で元気に過ごしましょう。

管理栄養士おすすめ 減塩レシピ

「和風オムレツ」



材料（2人分）

- ・ にら 1/4束（30g）
- ・ 卵 2個
- ・ はんぺん 1枚（50g）

☆一人分栄養価

エネルギー 102cal 塩分 0.6g
たんぱく質 8.9g 脂質 5.5g

このレシピに主食、主菜が揃うと栄養バランスがよくなります。
主食…米やパンや麺類、もちなど
主菜…肉や魚、卵、大豆を多く使ったおかず
副菜…野菜や海藻、きのこ類のおかず
※汁物は1日2回程度、具沢山がおすすめです



作り方

- ① ポリ袋にはんぺんを入れ、手で細かく潰す。
- ② ①の袋に卵を割り入れ、卵をほぐすように手で揉み合わせる
- ③ 1cm幅に切ったにらと②を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて600Wで1分ほどレンジにかける。
- ④ 全体を混ぜ合せ、もう一度ラップをふんわりかけて600Wで1分ほどレンジにかける。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分けて完成

★はんぺんのうま味とにらの香りが食欲をそそります。

★オムレツは卵をたくさん使うことが多いですが、はんぺんを入れる事で卵が2個でもボリュームが増します

★レンジ調理なので、こどもや高齢者でも簡単に作ることが出来ます。加熱時に膨らむのでラップをふんわりかけるのがポイントです。