

■ 7月の行事 ■

9日	日	北生会河川草刈り（予定）	17日	月	ボランティアワークキャンプ
12日	水	百歳体操＆おしゃべりサロン	27日	木	視察受入れ（県北教育事務所）
13日	木	豆腐作り講習会	27日	木	北股地区振興会だより第154号発行
14日	金	視察受入れ（東郷地区）	27日	木	生涯学習部・夏祭り実行委員会合同会議③

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により 対応出来ない場合もあります。

※ 今後のワークキャンプは7月17日の予定です。



私たちがお手伝いさせていただきます。

豆腐作りを体験してみませんか？

国見平温泉の加工場で豆腐作り講習会を実施しています。体験してみたい方は地区センターまでお問合せください。

開催日：月1回程度 水曜日または木曜日

開催日は講師（千葉イツ子さん）と調整の上決定します。

会費： 一人 500円

人数： 1回の講習会で3名まで

持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用袋

※マスクを着用してお越しください。



販売について

作った時しか販売できませんが、購入を希望される方は、地区センターまでお問合せください。

「百歳体操＆おしゃべり茶会」 開催中

振興会では、「百歳体操＆おしゃべり茶会」を毎月第2水曜日に開催しています。簡単な体操を30分程度行ったあと、参加者が持ち寄ったおやつでお茶を飲みながら楽しいお喋りタイムです。参加に申込はいりません。都合の良い時だけの参加でOKです。ぜひご参加ください。

次回の開催日：令和5年7月12日（水）

午前10時～11時30分

持ち物 運動靴・汗ふきタオル・水分補給用飲み物

◆百歳体操とは、イスに座り手足におもりをつけてゆっくりと手足を動かす筋力運動です。続けることで筋力がついて、動くことが楽になります。



あとがき

先日、地区センターにツバメが巣を作っていたのを発見しました。多分はじめての事だと思います。ツバメは幸せを運んでくれるとか幸運の象徴、縁起が良いなどと言われています。今年度はツバメのお蔭で地区センターにも良い事がたくさん舞い込んでくれるといいなあ～。

第153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6月22日（木）発行

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

14年前の恐怖を忘れずに！

今年も北股地区防災訓練を実施しました

6月11日（日）、北股地区防災訓練を実施しました。この訓練は、平成20年6月14日の岩手宮城内陸地震以降、発生時刻の8時43分に合わせて毎年実施しています。今年の一部は、住民の避難訓練、デジタル無線機を活用した避難者やけが人等の報告訓練、第二部は、避難者による防災用品の組み立ての二部に分けて訓練を行いました。第二部の訓練では、参加者が2つのグループに分かれてそれぞれ段ボールベッドと段ボールパーテーションの組み立てを体験しました。組み立ては想像以上に難しく、一つの組み立てに1時間近くもかかりました。災害時には平常心での対応が難しくなることを考えると、緊急時にスムーズに組み立てられるようにするには今後も訓練が必要であることを実感させられました。「災害は忘れたところにやってくる」と言います。最近では日本の各地で地震や水害等が発生しています。日頃から、いつまた起こるかわからない緊急時への備えをしておきましょう。



段ボールベッド



段ボールパーテーション



農村RMOについて シリーズ③

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、聞いたけどいまい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。

◆ 前回（5月発行 振興会だより第152号）からの主な動き

1. 令和5年度の「地域ビジョンづくり」の計画が6月1日付けで承認されて、関連補助金が割り当てられることが内定しました。
2. 6月3日（土）開催の北生会総会、6月4日（日）開催の市と協働で行われた「林道黒滝衣の滝線」草刈り作業の参加者、延べ60名の皆さんに、農村RMOの簡単な説明と、上記1の補助金が内定したことをお知らせしました。
3. 事業期間中は、高価な機械（ラジコン仕様の草刈り機等）でも要件を満たせばリースで利用出来ることを県に確認しました。



◆ 今後の予定

これから猛暑の時期を迎えますが、「地域ビジョン」の策定に向けて、各世代の皆さんの今の思いや、将来への期待や不安などの聞き取り調査を行う予定です。

奥州市と北股地区振興会の共催事業

「林道黒滝衣の滝線」の草刈り作業を実施しました

6月4日（日）、今年度1回目の早朝ボランティア作業で、「林道黒滝衣の滝線」の草刈り作業と地区センターの花壇整備を実施しました。林道の草刈りは今年で2回目で、当日は地域から50名と大変多くの方にご協力いただき、作業も大変スムーズに実施することが出来ました。お陰様でとても綺麗になりました。参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。



衣川小学校1年生 遠足にきたよ～！

6月9日、衣川小の元気な1年生11名が、北股地区センターに遠足にやって来ました。当日は残念なことに、朝から雨模様で外での活動が出来ないため、予定していたスケジュールを大幅に変更して実施しました。



朝のあいさつと自己紹介



簡単たこ作り



ゲーム・進化じゃんけん



太巻き作り



アスパラ収穫体験

午後は小雨になったので、阿部会長のアスパラ畑に行き、収穫体験を行いました。長くて太いアスパラを収穫できて笑顔の子供たちでした。



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

「しょうが味噌かけ」



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 鶏むね肉を薄切り、たまねぎ薄切り、にんじんは千切りにし、小松菜は食べやすい長さに切る。
- ② 鍋にだし汁と小松菜以外の野菜を入れてふたをして火にかける。火が通ったら小松菜を入れてさっと煮て具材だけを取り上げて皿に盛りつける。
- ③ 鍋に残った汁にAを入れて煮立てる。
- ④ 盛り付けた②に③をかけてできあがり。

材料（2人分）

- ・鶏むね肉（皮なし）小1枚（150g）
- ・たまねぎ 1/4個
- ・にんじん 30g
- ・小松菜 小1株
- ・だし汁（かつお） 100ml
- しょうがのすりおろし 小さじ1
- A 味噌 大さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ1

☆一人分栄養価

エネルギー 136cal 塩分 0.7g
たんぱく質 20.2g 脂質 1.9g

毎食、魚、肉、卵、大豆製品から1つ以上食べるとフレイル予防になります。おやつに乳製品をプラスするのもおすすめです。たんぱく質をしっかりと、運動をプラスして筋力を維持しましょう