

# 南股地区振興会だより第145号

～ご近所の力「自助、近所（助）、公助」～

■編集発行 南股地区振興会 ■Eメール minamimata00@yahoo.co.jp 令和3年1月28日（木）  
■連絡先 〒029-4483奥州市衣川沼野38-9南股地区センター内 ☎0197-52-3644 FAX0197-34-1310



## 新年の御挨拶



新年あけましておめでとうございます。

元旦早朝に、近くの富山馬頭観音に元朝参りに行って来ました。

年末のドカ雪で積もった雪山を乗り越えてまず、家内健康安全、コロナ禍の早期収束、ドカ雪で被害にあった施設の早期復旧を、経験のないような自然災害起こりませんように、そして最後に子牛が高く売れますようにと五つのことを祈願し手を合わせてきました。

去る1月6日の子牛市場で子牛を売りましたが、願い事はまだ、神様に届いていないようで、コロナ禍による、価格低迷まだまだ続くと実感した次第です。

このようなコロナ禍の中で三密回避のため当振興会もここ一年活動を自粛してきており、これからも自粛を継続することになりますが、感染対策を図りながら少人数でのイベントを計画実施出来ればと考えています。

感染対策は、手洗い、アルコール消毒、マスク着用など基本的な方法をこれからも徹底し、自身の健康と拡大防止に地域一体で取り組んでいかなければならない事を共通認識したいと思います。

また、今年、公共施設の統廃合について考えていきたいと思っています。

特に、公共交通つまり、古都の遊食から黒滝温泉を運行するコミュニティバス利用者が少ないことから一便減少が計画されています。

地域住民の買い物や通院の手段として患者輸送車とコミュニティバスを統合し一本化してでも南股地区の公共交通を維持していくよう要望していきたいとおもいますので、地域皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、地域の力「自助、近所（助）、公助」の南股を基本として、南股は住んでみれば自然に恵まれ心が癒される良いところと再認識しましょう。

今年一年、皆様のご健勝と最後はウッシシと笑って過ごせるような良い年でありますようご祈念し新年の挨拶とします。

「まんずまんず、そなたに  
いそがねで、ゆっくり、いぐべ〜し」





## DIY教室開催

日時 2月14日(日) 午前9時30分～11時30分

場所 南股地区センター 木工室

参加人数 8名(定員になり次第締め切ります)

会費 500円

持ち物 金づち、作業しやすい服装

内容 スノコを使って棚づくりしましょう。

問い合わせ先 南股地区センター

担当 小形 菅原 ☎ 52-3644 FAX 34-1310



▲スノコを使って多用途な棚を作れませんか?とても簡単に作れるので女性の方でも大丈夫です。

### 旬の野菜で美味しく減塩!!

☆栄養士オススメ減塩レシピ☆

「白菜と豆腐のレンチンサラダ」



材料(2人分)

- ・白菜 120g
- ・しめじ 1/2株
- ・絹ごし豆腐 1/4丁
- ・シーチキン缶(オイル漬け) 小1缶
- ・みかん 1/2個  
(絞って、果汁を小さじ2用意する)
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/2

☆一人分栄養価

エネルギー 161kcal  
塩分 0.4g

作り方

- ① シーチキンの缶を開けて汁気を切っておく。
- ② 白菜を薄めに一口大に切り、耐熱皿に並べる。
- ③ しめじをほぐし、シーチキンと②にのせる。
- ④ 豆腐を食べやすい大きさに切り③にのせる。ラップをかけて600Wで約2分程度加熱する。
- ⑤ みかん果汁をマヨネーズに混ぜ、④にかけて出来上がり。

★全て並べてレンジでチンするだけ。みかんはレモンに代えて、シーチキンはベーコンやウインナーに代えても美味しいです。

### 嗜味サロン、三世代交流、嗜味 みらい館にイルミネーション!

奥州市歳末助け合い運動「地域づくり活動助成」を受けての事業です



子供たちと一緒に、飾り付けもばっちり!!



イルミネーション点灯

南股地区センターの各部屋にコロナウイルス対策をしました。ドアノブ、扉、テーブル、椅子などの「アパテック抗菌抗ウイルスコーティング剤加工」をしました。抗ウイルス・抗菌・防カビ、消臭、空気浄化、防汚効果が表れます。

### ひとりごと

年末年始の大雪に対処するために、雪と格闘した結果身体じゅうのあちらこちらが、悲鳴を上げています。今年の雪は殺人的な降り方にもうお手上げ状態、これ以上の被害が出ないことを願うしかありません。屋根の雪下ろしなど、一人で作業することがないように、気を付けてください。

菅原

今年も地区センターでつるし飾りを展示をしたいと思いますので、作品等をお持ちの方はぜひお持ちください。



昨年のつるし飾り、玄関前