

南股地区振興会だより第146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2月25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



DIY教室開催

2月14日（日）南股地区センターでDIY教室開催しました。今回は100均のスノコを使って多用途の棚を作りました。参加者の中には、釘を使い慣れていないせいか、うまく打てずにいると周りからの助っ手が・・・何とか完成しました。



ベテラン組は、慣れた手つきで作業開始



完成した作品を前にハイポーズ(^^)



女性陣も、頑張って組立っています。



センターに 冰山現る



雪の壁が襲って来る!!



最初は雪を砕かないと飛ばせないで手動!!



除雪機が中から噴射!!

去年からの大雪で積み重なったセンターの屋根から落ちた雪が、地響きのような音がしたので、見てみると、冰山のように壁が出来ました！
このままではガラスが割れたら危険なので、何とかして雪の壁を寄せなくては行けないので、建物の中から除雪機を動かし雪をどかしました。

南股地区センター長 募集

募集人員：1名

応募資格：性別不問、年齢は概ね70歳未満で地区振興に意欲のある健康な方
普通免許所持、パソコンの基本操作（ワード・エクセル）ができる方

勤務場所：南股地区センター

勤務条件：賃金月額180,000円＋交通費（昇給及び賞与、退職金なし）

有給休暇あり

勤務時間 午前10時15分から午後5時15分の一日6時間ですが、夜間、土日、祝日勤務の場合は平日勤務で調整します。

社会保険、労働保険、雇用保険加入

雇用期間 令和3年4月1日から令和5年3月31日までの2年間

業務内容：南股地区センター総括に関する業務

応募方法：市販の履歴書に必要事項を記入の上、南股地区振興会事務局（南股地区センター）へ提出願います。

※ 平日8時30分から午後5時15分まで（郵送可）

募集期間：令和3年3月1日から3月10日まで

選考方法：履歴書及び面接 ・ 面接日は追って連絡します。

※不明な点は南股地区センター（☎ 52-3644）までお問い合わせください、



旬の野菜で美味しく減塩!!

「大根と鶏手羽先のさっぱり煮」



材料（2人分）

- ・大根（中位の太さ） 6cm程度
- ・大根の葉 2本程度
- ・人参 1/4本
- ・鶏手羽先 4本

☆一人分栄養価☆

エネルギー 194kcal
塩分 0.9g

- A
- 黒酢 大さじ1
 - 減塩醤油 大さじ1と1/2
 - みりん 小さじ1
 - マーマレードジャム 小さじ2
 - ・水 適宜

知っていましたか？1日の塩分量は男性7.5g女性6.5gです！生活習慣病予防には、日ごろから減塩の食事を心がけましょう

作り方

- ① 大根、人参は皮をむいて1cmの半月切りにする。大根の葉は3cmに切ってさっと茹でる。
- ② 鍋に、鶏手羽先と大根、人参、Aを入れる。材料がかぶるくらいの水を加え、おとし蓋をして軟らかくなるまで煮る。
- ③ 最後に大根の葉を入れて出来上がり。

★大根の葉はビタミン、ミネラルが豊富です。捨てずに活用しましょう。

★大根は、葉の近くが甘く、先端は辛みが多いです。甘い葉元は煮物に、先端は薬味にオススメです。料理によって使い分けると、仕上がりに違いが出ますよ。

～ひとりごと～

ついこの間、新しい年を迎えたと思ったら、もう2月も終わり!!あつという間の2か月でした。もう春が来るというのに、まだ雪と格闘しているのは、なぜでしょう？早く福寿草の花が咲かないかなあ～

菅原

エンディングノート
配布しています



奥州市版わたしの生き方ノート、残された家族へのメッセージなどを記す物です。

大原サロン会

大原サロン会のみなさんは、毎週火曜日大原公民館で元気に、100歳体操を行っています。



週に一回集まり、顔をあわせて体操をして、元気になればいいと思って始めた100歳体操!!

