

ころもの里 175号

編集・発行:衣里地区振興会・衣里地区センター (衣川富田44-1)
電話/Fax: 52-3807 E-mail: gmsatoce@athena.ocn.ne.jp

★人口	1,356人 (+3)
〔男	650人 (+2)
〔女	706人 (+1)
★世帯数	490世帯(±0)
令和5年5月末現在(前月との差)	



晴れている日の「かもめテラス／三陸菓匠さいとう総本店」

「コロナ禍になって初めて、4年ぶりとなる「おとなの遠足」を開催しました。参加者は14名。

6月9日(金)雨の中、大船渡・陸前高田方面へ行ってきました。

始めに、大船渡「かもめテラス」にて、集合写真(上の写真)を撮りました。その後、隣の商業施設「キャッセン大船渡」でお買い物や、昼食を楽しみました。

陸前高田では、「東日本大震災津波伝承館」を見学しました。

「奇跡の一本松」までは、雨風が強くなり、行く事を諦めた方もいたようでした。

天気は雨でしたが、皆さん思い思いにお買い物、見学等、楽しまれた様子で良かったです。

オープンガーデンにお邪魔してきました



晴れた天気の良い日に、千葉初江さん（寺向）のオープンガーデンにお邪魔してきました。

当日、ご本人は不在でしたが、何組か、自由に見学されていました。

お庭は、様々な種類の花が咲き、花の良い香りが庭中にあふれ、素敵なお庭でした。

衣里地区敬老会式典

中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症がら類移行となり、昨年から何度も役員会で議論してまいりました。

その結果①新型コロナウイルス感染症はまだ、収束していない。②皆様が一同に会せる会場がみつからない。などの理由で今年も残念ですが、「式典は中止。昨年同様に皆様には記念品をお贈りする。」という結論になりました。

敬老会対象の皆様におかれましては、開催できるその日まで、元気にお過ごしください。

じじまで育ちましたー！

5月26日、川西の菅原さんより2本シャンボかぼちゃの苗をいただきました。

初めて育てるシャンボかぼちゃ。横山剛さんのご協力のもと、苗を植えました。

どのくらいの大きさのかぼちゃになるのか、とても楽しみです。



※詳しくは、次号にてお知らせいたします。

チョッと、早いけど、

おしらせ

【スマホ講習会】 携帯電話会社の方から学ぶ講習会です。

「スマホに興味があるけど…」 「スマホ持っているけど、使い方がわからない」 などスマホ持っている方も、持っていない方もどうぞ。



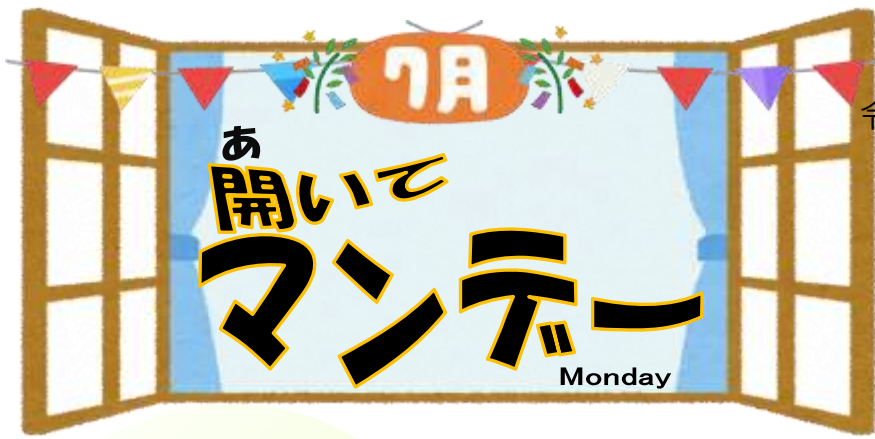
8月2日（水） 13：30～15：30 講師：docomo 定員：12名
8月9日（水） 13：30～15：30 講師：KDDI (au) 定員：12名

【健康講座②】

ストレッチなどの軽体操を行います。楽しく体を動かしましょう。

8月23日（水） 10：00～11：00 講師：千葉隆子さん 定員：10名





「衣里地区センター開放日」が令和5年度より「開いてマンデー」として生まれ変わりました。1人でも参加しやすいように、フリースペースでは、将棋、囲碁、おもちゃ、DVDなどを用意しています。また、下記のイベントも行っています！

★開催日：7月 10日(月)、24日(月) ※第二第四月曜日開催

★時間：9時～15時

★場所：衣里地区センター



イベント
その①

高齢者デジタルサポーターによる
スマホ相談会

開催時間：13時～15時

- 基本操作が分からない
- LINEの使い方は？
- 地図アプリの使い方は？
- Wi-Fiとは何？
- スマホでどんな事ができるの？



など

無料
予約不要

※スマホ相談はいつでも受け付けておりますが、加えて定期的に「開いてマンデー」の日にも開催することとしたものです。

「高齢者デジタルサポーター」とは...
令和4年度小さな拠点づくりモデル事業として奥州市衣川地域で募集し、育成講座を受講し、認定された方です。
衣里地区では、千葉茂さん(寺向)、横山剛さん(富田)、菅原千保子さん(富田)、三浦初代さん(川西)の4名が認定されています。

イベント
その②

綾小路きみまろ あれから40年！爆笑！傑作集！
スペシャルライブ！

DVD 無料上映会

集会室の65型大型テレビで、皆で笑って笑って気分爽快になりましょう！



日時：7月10日(月)



① 10時30分～(約70分)

② 13時30分～(//)

無料 予約不要



※このDVDは、岩手県南第一地域視聴覚ライブラリー視聴覚資料で著作権・頒布権をクリアした作品の上映会です。

イベント
その③

血管年齢チェック

明治安田生命様協力による血管年齢チェックが無料で出来ます。まずは、お試しあれ！

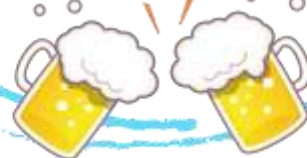
開催時間：7/10 14:30～
7/24 13:00～14:00(予定)

無料 予約不要

プチ情報

**ペアレン
ビールフェスト**

開催に向けて検討中です。もうしばらくお待ちください。



【主催・お問合せ】

衣里地区振興会

☎52-3807

これからの予定

日付	時間	内容	場所
6月26日(月)	9:00~15:00	開いてマンデー イベント①スマホ相談会 13時~15時 イベント②楽しく作りましょう① ~飾り巻き寿司~ 9時30分~ イベント③ベジチェック 9時30分~	衣里地区センター
7月10日(月)	9:00~15:00	開いてマンデー イベント①スマホ相談会 13時~15時 イベント②DVD無料上映会(約70分) 1回目 10時30分~ 2回目 13時30分~ イベント③血管年齢チェック 14時30分~	衣里地区センター
7月24日(月)	9:00~15:00	開いてマンデー イベント①スマホ相談会 13時~15時 イベント②血管年齢チェック 13時~14時	衣里地区センター

管理栄養士オススメ からだ☆活き活きレシピ

「鶏むね肉のしょうが味噌かけ」

- ★しょうがの風味で味噌の量が少なくてもおいしく食べられます。
- ★野菜がたくさん食べられるレシピです。



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	
A {	しょうがのすりおろし	小さじ1
	味噌	大さじ1/2
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1

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付ける。
- ③ 鍋に残った汁にAを入れて煮立てる。
- ④ 盛付けた②に③をかけてできあがり。

☆1人分栄養価☆

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