

# 公民館 だより おおの



大野のシンボルマーク

令和5年2月  
松江市大野公民館

TEL 0852-88-2051  
FAX 0852-88-3186  
E-Mail oonok@mable.ne.jp

## おおの輪・和・ワーククラブ フェスティバル

日時 2月26日(日)

9:30~12:00 (9:10~受付)

場所 大野小学校 体育館

内容 室内モルック

参加費 無料

申込み 参加希望の方は、2月10日(金)  
までに大野公民館へお申込みください。

参加賞  
あり



※詳細は、今月配布の回覧チラシをご覧ください。

※悪天候の場合、新型コロナウイルス感染症の  
拡大状況により中止となる場合があります。

申込み時に「お名前」「ご連絡先」「年齢」  
を必ずお知らせください。

共催：大野公民館、大野地区健康まつえ21 推進隊

## リサイクルステーションの 利用について(お願い)

リサイクルステーションに瓶を出す際は、  
必ず横にしてください。

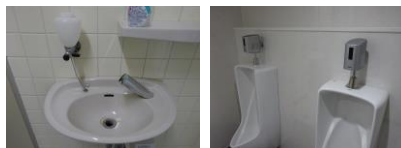
縦にして回収ボックスに入れると、雨水等  
が入り回収の妨げになります。

ご協力よろしくお願ひいたします。



## 公民館1階、2階の トイレ・照明が改修されました

公民館のトイレ・照明が改修されました。  
トイレ、洗面台の蛇口が自動水栓となり、  
照明も人感センサーにより自動で点灯・  
消灯します。



## 2月 ごみ・資源物収集日程表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 もやせる	3 紙製容器	4
5	6 もやせる	7 プラ	8	9 もやせる	10 古紙・古着	11
12	13 もやせる	14 プラ	15	16 もやせる	17 紙製容器	18
19	20 もやせる	21 プラ	22	23 もやせる	24 古紙・古着 金属	25
26	27 もやせる	28 プラ				

感染防止のためにも  
**確定申告**はご自宅から  
**スマホでe-Tax**

確定申告書等作成コーナーに今すぐアクセス!!

自動計算  
自動入力

既に80%以上の方が、確定申告会場に  
来場することなく確定申告されています。

申告書も! 決算書も! スマホで可能に!

New 青色申告決算書、  
収支内訳書が  
スマホで  
作成可能に!

不要  
※メンテナンス時間を  
除きます

松江税務署

お問合せ先：0852-21-7711

## ご寄付御礼

香典・玉串料返し  
魚瀬 清水 孝吉 様

ありがとうございました。  
大野地区社会福祉協議会

## 体協からのお知らせ

### ◆松江市卓球大会

2月19日(日)に開催の市民体育祭  
松江市卓球大会は、新型コロナウイルス  
感染症拡大防止の観点により、開催判断  
基準が設けられ、Bグループは基準に満  
たなかったため、**中止**となりました。

### ◆まつえレディースハーフマラソン大会

3月19日(日) 9:00~13:00  
松江城付近は交通規制があります。  
皆様のご理解とご協力をよろしく  
お願いします。

## まめなかサロンのお知らせ

2月は都合によりお休みします。

次回は3月1日(水) 10時からです。

『るくる記録表』を持参の方にプレゼントが  
あります。

記録表をお求めの方は公民館まで!!

## 公民館図書館のお知らせ

2月3日(金)、10日(金)の  
公民館図書館は都合により**お休み**します。

## 移動図書館 巡回日

場所 大野公民館 駐車場

2月13日(月) 14:40~15:10

2月27日(月) 14:40~15:10

10冊、次回巡回日まで借りられます。

市立図書館の利用者カードをお持ちください。



## きらきら学級予告

日時 3月14日(火) 10:00~

※内容等の詳細につきましては、来月号  
に掲載いたします。

## ゆうあい作品展のお知らせ

日時 2月8日(水)~13日(月)

10:00~18:00 **入場無料**

場所 島根県立美術館ギャラリー

内容 特別支援幼児、児童、生徒の作品展

## 2月 行事・館使用予定

日	曜	公民館 行事・使用	
1	水	ステップ2 1	19:00
2	木	図書室日中使用不可(2/1~2/10)	
3	金	更生保護女性会	10:00 からだ元気塾 10:00
4	土		
5	日		
6	月	郷土学習部会	14:00
		子ども広場(小)	15:30~16:30
7	火	一斉あいさつ運動	7:40 囲碁将棋クラブ 19:00
8	水	一斉あいさつ運動	7:40
9	木	書道教室	20:00 建築組合 18:30
10	金		からだ元気塾 10:00
11	土	☑建国記念の日	
12	日		
13	月	子ども広場(小)	15:15~16:30
		移動図書館	14:40~15:10
14	火		
15	水	ステップ2 1	19:00
16	木		レクダンス 10:00 クラフト 14:00
17	金	図書館開館	15:00 からだ元気塾 10:00
18	土		
19	日		
20	月	子ども広場(小)	15:15~16:30
21	火		囲碁将棋クラブ 19:00
22	水		絵てがみ教室 10:00 殿山なごやか 14:00
23	木	☑天皇誕生日	
24	金	図書館開館	15:00 からだ元気塾 10:00
		大野地区自治協会理事会	19:00
25	土		
26	日	輪・和・ワーフェスティバル(大野小体育館)9:30~12:00	
27	月	子ども広場(小)	15:15~16:30 移動図書館 14:40~15:10
28	火		

- ・予定していた事業の延期や中止をすることがあります。
- ・公民館行事で記録のために撮影した写真は、公民館のお便りやホームページに掲載させていただく場合があります。ご了承ください。



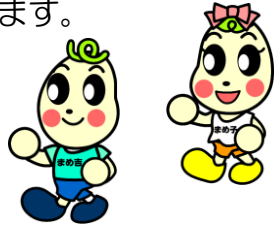
## フレイル予防～オーラルフレイルについて～

以前からお伝えをさせていただいている「フレイル（虚弱）」予防について、今回は、そのフレイルの中でも、「オーラル（口腔）フレイルの予防」、つまりは「お口で噛む、飲み込む機能が衰える事」ですね。

オーラルフレイルは、食の偏りなども含んだ身体の衰え（フレイル）の一つです。そしてオーラルフレイルは、健康と機能障害との中間にあり、可逆的（治癒が可能）であることが大きな特徴の一つです。つまり早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。

オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。以下、日本歯科医師会が発表している「オーラルフレイルチェック表」を掲載します。チェック表をご利用の上、ご自身のお口の健康を確認してみてください。

本校は今後も大野地区を始めとし、松江市の皆様の健康増進に努めてまいりますので、ご理解・ご協力を宜しくお願い致します。



松江総合医療専門学校 理学療法学科  
専任教員 川島 直也

### ＜オーラルフレイルチェック表＞

自分の口の健康状態を知って、  
オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

\*歯を失ってしまった場合は義歯等を通じて堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が	オーラルフレイルの危険性は低い
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規 監修

かかりつけ歯科医に定期的に通い、  
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう!

いつまでも元気で、  
おいしく食べられるように…

発行：2018年12月

## 大野地区消防出初放水

1月7日（土）に、大野郵便局付近で『大野地区消防出初放水』を行いました。この日は、朝から松江市消防出初式に出席され、その後地区に帰っての出初放水となりました。団員の皆様、ご参列いただきました地区の皆様、雨の中お疲れ様でした。



## 料理教室開催

大野地区健康まつえ 21 推進隊

1月12日（木）10時から大野公民館で『料理教室』を開催しました。食のアトリエ bene の伊藤孝子先生（管理栄養士）を講師にお迎えし、「買い置き食材（缶詰・乾物）を使って脳が喜ぶ料理！」を作りました。認知症予防のための食事について、自分自身の食生活の振り返りも交えながら、食についての講話を聞いた後に調理しました。コロナ禍により、作った料理は持ち帰りとなりましたが、久しぶりに料理教室を開催することができて参加者の皆さんは、有意義な時間を過ごせて大変喜んでおられました。



レシピの一部を  
ご紹介します(^^)／



\*メニュー\*

- ◆さば缶ホイコーロー
- ◆さばじゃが
- ◆切り干し大根の中華和え
- ◆五目きんぴら



◆さばじゃが（4食分）  
さば缶（水煮）190g  
じゃがいも 1個  
玉ねぎ 中 1/2個  
人参 中 1/3本  
砂糖 大さじ 1/2  
濃口醤油 大さじ 1

1. じゃがいも、人参、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に切った野菜と、野菜が半分浸るくらいの水を入れて火を通す。
3. 鍋にさば缶（汁ごと）と調味料を加え、汁気がなくなるまで煮込む。

◆五目きんぴら（4食分）  
ごぼう（水煮）60g  
れんこん（水煮）60g  
突きこんにやく 60g  
人参 30g  
しめじ 30g  
冷凍さやいんげん 20g  
油  
濃口醤油  
砂糖  
水  
かつおパック  
七味

1. 人参は千切り、しめじはほぐしておく。
  2. ごぼう・れんこん・こんにやくはさっと洗って水気を切る。
  3. 鍋をあたため、油を敷いてごぼうとこんにやく・人参・しめじ・れんこんを炒める。
  4. 水とかつおパックとすべての調味料を入れて水気がなくなるまで煮る。
  5. 仕上げに斜め切りにしたさやいんげんを散らし、好みで七味を振る。
- ※水煮を使うと楽です。保存が効くので買い置きしておくとう便利！

食のアトリエ bene 伊藤孝子 様（管理栄養士・島根県糖尿病療養指導士）提供

## 湖北中学校区グループジュニアリーダー研修

1月21日（土）古江公民館でジュニアリーダー研修を開催しました。大野地区は5名の中学生が、来年度実施する事業を計画しました。和気あいあいと話し合いが進み、下記内容でこれから準備を進めていきます。地域の皆様、ご協力よろしくお願いたします。



【名称】fall hiking in 本宮山  
～つかもろ 健康～  
【日時】9月下旬  
【場所】大野小学校校庭（発着）、本宮山  
【対象】小学生、元気のある高齢者  
【目的】3世代仲良く交流する  
運動不足を解消し、地域を知る  
【詳細】途中、東村公民館で休憩を取りながら本宮山の頂上を目指します。