



コミ協だより

平成28年12月22日発行№7

たかき

お問い合わせは
高来地区コミュニティ協議会
☎ 30-0732



十一月二十六日、高来地区運動広場周りに、彼岸花のリコリスという品種を約六〇〇球植え付けました。昨年は高城川堤防沿いに植えました。が、とてもきれいと評判が良かったです。毎年球根が増えて、「リコリスの花がいっぱい咲く名所高来地区」となる日が楽しみです。
(快適環境づくり事業で実施しました。)

上手に「花の名所」できました

グラウンドゴルフ同好会の皆様がお手伝いくださいました。



「イルミネーション点灯式」を実施しました。
平成28年12月11日(日)

今年から、イルミネーション実行委員会を設立しました。青少年育成部を中心に、高来小PTA・OB会・おやじの会の皆様の意見や、多くの皆様の意見を聞きながら、今後、より良い事業にしていきたいと思っています。当日は朝早くから、電飾の設置やおにぎり等の準備に、お手伝いいただき感謝申し上げます。今後とも、よろしくお願い致します。

イルミネーション実行委員会
実行委員長 小水流美奈子

平成29年1月14日(土)まで点灯しています。



「いきいきサロン」を実施しました。12月8日

角島講師による「レインボー体操で病気を寄せつけない体づくり」と題して、座って体操しました。1時間後には、体がポカポカになりました。自宅でも手足指・手首・足首・首・肩・腰を動かしましょう

なでしこクラブで料理教室を実施しました。その中の「大根めし」レシピを紹介します。

米	320g
干し椎茸	4枚
大根	500g
油揚げ	20g
もみのり	少々
だし汁	
	{ 水 1・1/2カップ
	だし昆布 15g
	かつお節 5g
塩	小さじ 2/5
しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1

大根めし 材料(4人分)

1. 米を洗いざるにあげておく。
2. 干し椎茸は水で戻し、汁はだし汁に使う。
3. 大根はせん切りにして、とうめいになるまでゆで、水気をきる。
4. だし汁を昆布とかつお節でとり、椎茸のもとし汁と合せて、350ccとする。
5. 米に4と大根、油揚げ、椎茸のせん切りにしたものと調味料を入れて炊く。
6. 器に盛り、もみのりをあしらう。

「脳卒中について」保健婦さんの指導を受けました。「救急の備え」について

脳卒中による命の危険を防ぎ、後遺症を軽くするには、一刻も早い治療が第一です。脳卒中では以下のような症状が起こります。

- ・片方の手足・顔半分のまひ・しびれが起こる。
- ・ろれつが回らない、言葉が出ない。他人の言うことが理解できない。
- ・片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける。
- ・経験したことのない激しい頭痛がする。
- ・力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする。

すぐに



救急車を

「寿ふれあい会食」開催します。参加をお待ちしています。

- ・開催日 平成29年1月17日(火)
- ・時間 午前10時 ~ 12時30分
- ・対象者 65歳以上の高来地区民
- ・場所 高来地区コミュニティセンター 大会議室
- ・余興 舞踊・琴・コーラス・健康体操
- ・昼食 お弁当がです。一緒に楽しい食事を楽しみましょう。

※ 申込み方法 コミセンへ 電話 30-0732 まで

※ 締め切り 平成29年1月11日(水)

「元気度アップ事業」です。カードを持参してください。

【これからの予定】

- 1月15日(日) イルミネーション撤去
- 1月17日(火) 寿ふれあい会食
- 1月25日(水) 友悠クラブ1月教室
- 1月27日(金) 男女共同参画講座

今年もあと少しです。一年間ご協力ありがとうございました。来る年が皆様にとり幸せでありますように、心からお祈り申し上げます。お身体ご自愛のうえ、良い年をお迎えくださいませ。

コミセン事務局

