



野下地区コミュニティ協議会

のした

8月号 協議会だより

発行日：平成27年8月20日

発行者：野下地区コミュニティ協議会
TEL・FAX 0996-38-0430

上牛鼻自治会



道路愛護作業が各自治会で行われました。

上牛鼻自治会は、8月2日(日)に、上野下と下野下自治会は8月9日(日)に実施。野下地区は山間部です。平地は無く傾斜地での作業は体力を消耗します。ゴールド集落の上牛鼻自治会、上野下自治会の皆さんにとっても、大変でしたね。夏バテ等しないように十分な休養をとってくださいね(ˋˋ)



上野下・下野下自治会

旧野下小学校グラウンドを整地(7月23日)



中木屋了男さんが愛車のトラックでグラウンドの整備。広いグラウンド内の除草を兼ねての整地。



〔花壇の花苗の植替えと草取り作業〕

ボランティア養成講座の卒業生で構成されたボランティアグループ『コスモス』の4名の方々が上牛鼻自治会の花壇の手入れ等を手伝っていただきました。





ながつき

長月(9月)

季節の節目となる年中行事を紹介します。

☆ 9月27日(日) 十五夜

旧暦で8月15日の月を「十五夜」中秋の名月などといいます。月の見える所にすすきを飾り、月見団子などを供えたりします。

☆ 10月25日(日) 十三夜

十五夜の次に月がきれいな日です。

☆ お彼岸

9月20日(日)～26日(土)

お墓参りをしたり、おはぎを供えたりします。

☆ 秋分の日

9月23日(水)

昼と夜の長さが同じになる日

☆ 重陽

ちょうよう

9月9日(水) 菊の節句 ……五節句のひとつです。

病気をしないように、菊の花や菊人形を祭る行事。

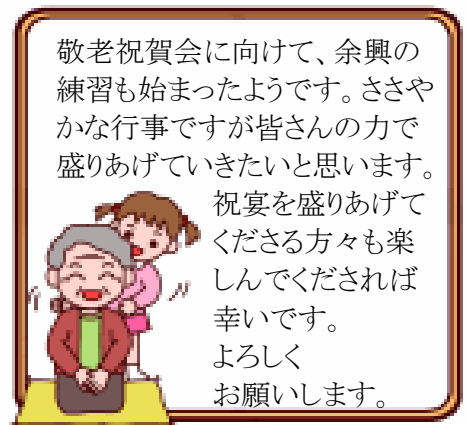


秋の七草

はぎ、おみなえし
おぼな(すすき)
なでしこ、くず
ふじばかま
ききょう

これからの行事予定

9月20日(日)	12:00～	野下地区敬老祝賀会
9月27日(日)		槇脇中学校体育祭
10月4日(日)		市比野小学校運動会
10月8日(木)	11:15～	狂犬病予防注射(野下コミセン)
10月11日(日)		市民運動会
10月31日(土)	18:00～	野下地区文化祭
11月8日(日)	10:00～	第5回野下地区運動会
11月10日(火)	9:00～	のしたふれあい・いきいきサロン



敬老祝賀会に向けて、余興の練習も始まったようです。ささやかな行事ですが皆さんの力で盛りあげていきたいと思ひます。祝宴を盛りあげてくださる方々も楽しんでくだされば幸いです。よろしくお祈りします。

粉製粉ダニにご注意

使い残したお好み焼きの粉、たこ焼き粉やホットケーキミックスなどに、いつの間にかダニが繁殖、その粉を使った料理を食べると、アレルギー症状が出ることも。

このため、メーカーや自治体が開封後は早めに使い切ったり、冷蔵庫で保存したりするよう注意を呼び掛けている。

輪ゴムで結んでも隙間ができます。

密閉容器に入れて、冷蔵庫に保存してください。

日清フーズはうま味成分を含むすべての粉製品に注意書きを付けている。

トランス脂肪酸?

「トランス脂肪酸」はマーガリンに含まれています。油脂を加工・精製する工程、液体の油脂から半固体、固形の油脂を作る工程でトランス脂肪酸が生成されます。

トランス脂肪酸が身体に及ぼす影響は、悪玉コレステロールと呼ばれる、LDLコレステロールを増加させ、善玉コレステロールといわれているHDLコレステロールを減少させます。大量摂取すると動脈硬化などの心臓疾患のリスクを高めるとされています。日本では、平均的な食生活をしていれば、トランス脂肪酸の影響は心配ないと。しかし、乳製品だけではなく、フライドポテトやカップヌードルにまで入っていると驚きです。

食生活を見直しましょう。

