

# 鹿島コミ協便い

お問い合わせ・ご意見等は  
鹿島公民館内  
鹿島地区コミュニティ協議会  
TEL・FAX 【4-2215】



↑ウェブ版

## 青少年ウォーキング大会

11月23日(土)青少年育成部会による青少年ウォーキング大会が行われました。乳幼児から大人まで、約20名が夜荻円山公園までの往復約6kmを全員が完歩しました。天候に恵まれ、恐竜壁画・甑大橋・鹿島断崖と観光名所を眺めながらの気持ちの良いウォーキングとなりました。



## 鹿島地域防災訓練

11月30日(土)鹿島地域防災訓練が行われました。想定の倍以上の約140名もの皆さんにご参加いただき、避難訓練・炊き出し訓練・救急訓練・消火訓練など、実際に災害が起きた時にどのような行動をしたらいいのか改めて考える、とても良い訓練ができました。ご協力いただいた関係各所の皆様、地域の皆様、ありがとうございました。



裏面もご覧ください。→

## 👁️健康料理教室👁️

12月14日（土）健康福祉部会による健康料理教室が開催されました。

下駄食生活改善推進員の方々を招き、いつものご飯に雑穀を入れ食物繊維を補える事、食物繊維は体内の余分な塩分を排出してくれる事、香味野菜の風味や辛味で減塩しても美味しく食べられる事などを学びながら・雑穀ご飯・鮭の香り漬け・小松菜ときのこのおかかマヨ和え・豆苗のスープを作りました。



## 🌲ミニ門松作り🌲

12月15日（日）青少年育成部会によるミニ門松作りが行われました。

乳幼児・小学生・中学生の24名と、小学校の先生方、里親・保護者の多くの皆さんに参加していただきました。5つの班に分かれて、大人や中学生にサポートしてもらいながら竹をノコギリで切り、各自で飾りつけをし、個性豊かなミニ門松が完成しました。切り口が笑っているようになる竹の切り方のコツも教えていただきました😊子どもたちの家にあるミニ門松を、ぜひご覧になってみてください。

