

親和会主催「男性料理教室・食事会」開催!!

6月11日

男性料理教室で参加者は、食生活改善推進員の高野さん、岡野さん、石飛さん指導の下、鶏肉のマーマレード煮、ミネストローネに挑戦しました。その他、フレイルにならないよう、予防として、たんぱく質を多く摂取できるような食事を心がけ、筋肉を保つことが重要であるということや、貧血予防・改善のため、1日3食、主食、主菜、副菜を揃えて食べるといったこと、男性が貧血になる原因として癌による出血が多いことも教えていただきました。

魚の捌き方については、築地区の工藤さん、恵比須区古谷さんに御指導いただき、参加者は熱心に練習を重ねていました。また、女性の参加者の皆さんの努力で、主食の混ぜご飯のおにぎりができました。食事会のみ参加者を入れると、講師の方を除く参加者は29名となり、にぎやかな食事会となりました。

御世話いただいた皆様、ありがとうございました。

※フレイルとは、「加齢により心身が老いえた状態」のことです。何もしないと筋肉は衰えます。フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。たんぱく質を含んだ食事をとり、定期的な運動によって筋力が衰える現象の進行を遅らせることが大切です。



## 東条溝掃除・恵比須神社清掃で環境改善!!

6月18日

東条溝掃除・恵比須神社清掃を実施しました。最初は3地区に分かれて溝掃除を行いました。最後は全員で東条公民館前の市道の両脇にある溝の掃除を行いました。

溝掃除をしないと、排水にボウフラなどの害虫が湧いたり、ヘドロが固まって、台風や豪雨の際に道路が冠水したりしてしまうことがあります。東条では、年1回、まだ実施していない所から順番に溝掃除を行っています。この作業は、東条自主防災会の事業にも入れています。

この日は、皆さんの力で、大量の土砂を溝から除くことができ、環境がかなり改善されました。また、恵比須神社も女性の皆さんに多数御参加いただき、綺麗になりました。

参加された皆様、日頃から近所の草刈り等を行われている皆様、ありがとうございました。



## 7月～9月の行事

- 7月 2日 (日) 阿知須オリンピック大会 (8:30～)  
(東条は、ソフトボールとグラウンドゴルフに参加)
- 7月15日 (土) 千鳥ヶ浜海岸清掃、東条役員会
- 7月16日 (日) 7:30～親和会草刈り
- 8月3日～4日 盆踊りの練習
- 8月 5日 (土) 東条慰霊祭・3世代交流夏祭り
- 8月19日 (土) 東条役員会
- 8月20日 (日) 7:30～親和会草刈り
- 9月17日 (日) 7:30～親和会草刈り
- 9月24日 (日) 健康講座 (親和会、社会福祉部共催)

