

竜宮城だより

～文化の発信 楽しむ館～



令和6年3月8日
第144号
上南地区公民館：568-2533

ひなまつり演芸茶会

3月3日(日)

会場にひな人形や春らしい飾りで季節を感じさせ、華やかな雰囲気が漂う中「ひなまつり演芸茶会」が開催され、地域の皆さんが集まってひなまつりのひとときを共有しました。

鈴木会 →
藤岡ミチさんの
“佐渡おけさ”



溝尾長寿会
←草間ユキエさん
早津康子さん



ダンスグループ
ザ・ビバーズ→
“東京ブギウギ”



←溝尾長寿会+α
伊藤館長を含めた
7名で草津節の踊り
を披露



芸能発表では、地元の芸能者な方々が伝統的な民謡やダンスなど3団体から粋なパフォーマンスを披露していただき、多彩な演目で会場を彩りました。



講演パートでは、元警察官の防犯アドバイザーの中村嘉紀さんから高齢者を狙う詐欺について被害額や事件の内容を解説していただき、詐欺について知識を深めることができました。

また警察の音楽隊に所属され、トランペットを披露し、会場は盛り上りました。



大きな拍手をいただき無事
終えることができました。

「ひなまつり演芸茶会」は、地域の人々が集い、笑顔が広がる素晴らしいイベントとなりました。参加者の皆様、ありがとうございました。

第15回 上南地区公民館杯

囲碁大会

2 / 11 日



上南地区内外から10名の囲碁愛好者が集まり熱戦を繰り広げ囲碁の腕前を競いました。参加者が顔なじみで緊張感と笑いが混ざり合う中試合が行われ、休憩中にもお互いの戦績をながめるなど真剣に臨まれていました。

大会結果

(敬称略)



優勝
小林 早文(百川)
準優勝
小林 仁士(名立)
第三位
室橋 隆(能生)

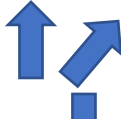
7年ぶりの1位！
おめでとうございます！

料理教室 2/9



スープの塩分濃度を測る

“はかる”は
減塩の鉄則



調味料をカップに入れて量る

♪この日の献立



白飯 140g 和風スープ
ごま和え 豚肉の生姜焼き

この献立で塩分は **1.5g**
※女性の場合一日の塩分量は 6g 未満が理想

昨年 10 月に続き第 2 弾。減塩に特化した内容でした。初めに『今日の献立は何にしようか?と考える人は多いけれど今日とった塩分はどれくらいか?と考える人は少ない』と栄養士さんがズバリ!

塩分のとりすぎが高血圧をまねき心臓、脳、腎臓疾患、がんなどを起こしやすくなることから塩分は控えめに、野菜を多く取り入れる、食べ過ぎない、バランスよく心がけるよう指導がありました。

そのためには普段使う調味料や食品にどのくらいの塩分が含まれているか、パッケージ裏の食塩相当量を気にして見る。調味料は量って使うことが大切だと強調されました。

参加者は『薄味が気にならない。おいしく食べられる。素材のうまみがよくわかる。』と満足そう。半面、普段の食事では『家族の協力、理解が得られない』という悩みも聞かれました。

来年度も健康寿命をのばすシリーズを予定しています。ふるってご参加ください。

漢字検定 2/11



能生まで行かなくても受検できると、今年も 14 人の申込みがあり実施できました。小学 2 年生から高校 3 年生までそれぞれ 1 年間の総まとめとして問題に向き合いました。小学校高学年の子は『大体できた。たぶん大丈夫だと思う。』と手ごたえを…。もうすぐ結果が届きます。

健康づくり教室 2/20



健康体操の人気講師、伊藤永子さんの教室とあって 15 名が参加、ストレッチや筋肉をつける体操を教えてくださいました。年齢とともに減る筋肉を増やすことが膝痛予防や骨折を防ぐことにつながるそうで、血圧を急に上げないようゆっくりと呼吸しながら丁寧に動かしました。また、認知症予防として最後はみんなが大好きな脳トレを。歌をうたいながらボールを両隣の人に渡していくレクリエーション。間違ったり失敗してもそれが脳にいいのだと…。笑いが生まれ参加者は元気になって帰られました。来年もぜひお願いしたいと早くも予約が入りました!

あっぱれ 敬称略



- ◆第 47 回能生老連会長杯ゲートボール大会
2/7 スパーク能生
第 3 位 松の実会 伊藤勝男 住吉千恵子
斎藤敏子 伊藤マチ子
猿舘とし子(以上槇)
阿部京子(藤後)
- ◆第 16 回系魚川市バレーボール協会長杯
中学校バレーボール大会
2/24 能生中学校他
男子の部 第 3 位 能生中学校
橋立和人(高倉)
女子の部 優勝 能生中学校
藤岡琉衣(槇)
- ◆上越地区小中学生俳句大会 1/15
特選 藤岡 紫(西飛山)
『ひんやりと お母さんの手 夏の夕』

消防訓練 2/15



消火、通報、避難訓練をみんなの喫茶店のお客さまからご協力いただき実施しました。

訓練後は水消火器で天ぷら鍋の火を消す体験をし、ピンを抜く、ホースを持つ、レバーをにぎるなど署員に見守られながら一つ一つの手順を確実に行いました。

能登半島地震を経験し災害に敏感になり質問も関連したものが出ました。

今年度も上南地区からたくさんのおっぴれが出ました。来年度も皆様からのあっぴれ情報をお待ちしています。