



第11回上南ふれ愛

～キャンドル祭り～ 2/1(土)

“
光の
アート
”

南
小
児
童
デ
ザ
イ
ン
の



数年ぶりの喫茶コーナーで会話やお茶を楽しまれた↑

豪雪地帯でありながら雪に負けず、雪を楽しむ行事として定着したこのイベントは、コロナ禍から解放され、今までで一番の好天にも恵まれました。

地域内外から200人を越す大勢の来場者が除雪ボランティア「スコップ」隊の製作による道路両脇の「雪灯籠」に導かれ、大ローソクとイルミネーションで飾られた会場を訪れた。

開会后、来場者は手分けしてローソクへの点灯をし、今年のデザインが白銀のグラウンドに浮かび上がり、南小校舎3階へ足を運ばれ、巨大なアートを鑑賞されました。

↑原画(敬称略)

伊藤 颯亮(楨)

稲葉 椰奈(楨)

橋立 真衣(高倉)

小学校で飼っていた羊の「ももこ」と「みらい」描き、活躍中の海洋高校出身大の里関への応援メッセージを添えた。



第1回開催当時の南小の校長「荒川圭子」先生、教頭「百目鬼弘通」先生をはじめ、懐かしい先生方がこぞって訪れて、数年ぶりに行った3階の喫茶コーナーで当時の児童や保護者と会話を弾ませた。

この他、「そりゲレンデ」や「お菓子まき」、「スカイランタン」、フィナーレの「花火」など幅広い世代が楽しまれ、ローソクの温かい光に包まれながら心に残るひとときとなりました。地域の方からは「いろんなことをしてすごい!」「スカイランタンが空高く飛んで幻想的だった」との感想が聞かれました。企画や準備など役員の皆様ご苦労様でした。

骨密度を増やす

料理教室



骨密度を増やし骨折を防ぐためには食事と運動の両輪が大切とされます。今回(1/17)は食事編。10名の参加者は健康増進課の栄養士、斎藤さんから理論を学び調理で実践しました。



【今回の献立】
豚肉の甘酢あんかけ
小松菜ともやしのごま和え
ごはん 具だくさん味噌汁



減塩は馴れと言いますが濃度を測る道具がなくても舌が覚えてきたようです。

◆塩分濃度測定結果 ※同一の方です

前回 (R6/2/9)	1年後	今回
Aさん... 1.35%	→	0.6%
Bさん... 1.36%	→	0.8%
Cさん... 0.92%	→	0.8%
Dさん... 0.84%	→	0.6%
Eさん... 0.71%	→	0.6%

募集中!

健康づくり体操

年度内最後の体操教室です。冬の運動不足解消と春への準備にぜひご活用ください。

日 時:2月25日(火) 午前9時30分~11時
ところ:上南地区公民館
講 師:健康運動指導士 伊藤永子さん
申込み:2月19日(水)までに上南地区公民館へ
(568-2533)

参加費:無料
持ち物:タオル、水分

ひなまつり演芸茶会

日 時:3月2日(日) 午後1時30分~3時(予定)

ところ:上南地区公民館

内 容:加藤輝守さん(市内在住)のマジックショー
ハワイアンバンド「ハナメレ」と
フラダンス「ウィラニオハナ」の共演

対 象:どなたでも

参加費:100円

申込み:不要。直接お越しください。

その他:総菜を販売します。

例)お花見チラシ弁当と卵焼きセット⇒1,000円

↑このセットのみ注文をとります。2/25(火)までに上南地区公民館へ連絡ください。

この他にもございますのでご利用ください。



上南あっぱれ 敬称略

◆能生商工会第57回 永年勤続優良従業員表彰
1/17 能生生涯学習センター
25年勤続 伊藤 孝行(株)カネカ 榎

◆第28回水夢ランドあらい公認記録会 1/19
小学生男子 100m 平泳ぎ
第3位 小笠原 智晨(榎)