



※下記の予定は11月2日時点の情報であり、追加・変更の場合はご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
12 ・マメイケダさん原画展	13 ・料理サークル	14古紙回収 ・つくしんぼ教室 ・交通安全教室	15 ・手芸サークル	16 ・ミニデイサービス	17 ・健康教室 ・上津探検隊	18 ・上津っ子集会(小学校)
19 ・かみつお助けマン互助会	20 ・慶人会	21古紙回収 ・つばきの会	22文書配達	23勤労感謝の日 ・体協グランドゴルフ大会	24 ・自治協会	25 ・女性部
26 ・植樹祭	27 ・ハイハイサロン	28古紙回収	29	30 ・四つ葉会 ・ミニデイサービス	12/1 ・上津探検隊	2
3	4 ・料理サークル	5古紙回収 ・つばきの会	6 ・断捨離講座 ・建築組合	7	8	9
10 ・みちくさ教室	11 ・つくしんぼ教室	12古紙回収	13 ・料理サークル	14文書配達 ・四つ葉会	15 ・料理サークル	16 ・料理サークル

食育コラム 高齢者の栄養と食事



出雲地区の栄養士会会長の野津秀美氏に「高齢者の栄養」について、実習を交えてお話を伺いました。自身も高齢者なので食事には気をつけているそうです。

かつては貧血だったそうで、検査で初めて貧血と気付いたと言っておられました。何も身体に異常は無いと思っていたら、貧血の結果が出て驚いたとの事です。年齢を重ねたら身体も変化しているのですね。食事だけでは補えないときは、サプリメントや薬など主治医と相談して対処していくのが良いようです。

高齢者の女性は、特に貧血や骨粗しょう症に注意が必要です。圧迫骨折という言葉をよくききますが、ひどい転び方をしていなくても、骨折となっている事があります。カルシウム(牛乳・チーズ・ヨーグルトなど)を毎日摂る事を心がけます。また、野菜不足を気にして、主菜の肉や魚に目が向かないことがあります。高齢者は、若者と同じくらいたんぱく質が必要です。65歳以上ですと、男性60g、女性50gの摂取を推奨されています。ちなみに18歳以上は同じ量となります。

例として秋刀魚小1尾、牛肩ロース薄切り2枚、牛乳1杯、卵1個、納豆1パック、豆腐1/4丁で、たんぱく質が約60gです。結構な量に思えますが、朝昼夕の3度の食事に分散し、間食にも使用するなどしていろいろな組み合わせで食べましょう。

今月のレシピ ◎鶏胸肉のミルク炒め

鶏胸肉300g、下味(酒大さじ1、片栗粉小さじ1、塩・こしょう少々) 生姜(せん切り) 10g、しいたけ4枚、チンゲン菜300g、人参40g、A【水200ml、スキムミルク大さじ4、顆粒スープの素小さじ1/2、塩小さじ1/3、こしょう少々】{片栗粉小さじ2、水小さじ2} サラダ油小さじ2、ごま油小さじ1

作り方

- ①チンゲン菜の葉はざく切りにし、軸は縦に1cm幅に切る。人参は短冊切り、しいたけはそぎ切りにする。
- ②鶏肉は皮をはぎ、そぎ切りにしてから1cm幅の棒状に切り、ボウルに入れて下味の材料をもみ込む。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、生姜と鶏肉を入れて2~3分間、鶏肉が白くなるまで炒める。しいたけ、チンゲン菜の軸、人参を加えて1~2分間炒める。
- ④チンゲン菜の葉を加えてしんなりするまで炒め、混ぜ合わせておいたAを加える。ひと煮立ちしたら、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油をまわしかける。(エネルギー170kcal、たんぱく質19.1g、塩分0.9g、カルシウム148mg)



ひとこと かつては牛乳が流通しにくい山間部でスキムミルクは重宝されていました。飲料はもちろん、料理にも幅広く使えて常備すると良いですよ。

《食育指導士 遠藤 訓子》



～斐伊川が育んだ 上津ロマン～

上津コミュニティセンター報 2023年11月

かみつ

発行：上津コミュニティセンター
所在地：出雲市上島町1031
電話：0853-48-0301
FAX：0853-48-0361

第296号



このQRコードをスマホのカメラで読み込むと上津コミセンのHPへ！ぜひお試しください。

上津の人口
(令和5年9月末現在)
世帯数 396戸
人口 1,091人
男性 559人
女性 532人



神戸の学会で発表しました!

10月末、神戸であった「全国学校保健・学校医大会」で島根県医師会を代表して発表してきました。大きな学会ではありませんがそれでも全国大会です。8分間の制限時間があり、7分58秒で終わるように整えました。題材は一中校区で継続している健康活動「すこやか委員会」の活動内容と成果について、です。16年目になったこの保幼小中の合同活動は、全国的には類似の活動をほとんど聞きません。しかも毎年のアンケート調査で状況をきちんと把握しているところは稀です。内容には自信がありましたので出だしの発声は元気よし、ところがスライドのグラフを指し示そうとしたところで手が震えていることに気がつき急に不安になりました。その後、声に震えがあったもののなんとか無事に終わることができました。

久しぶりの晴れ舞台上、心も身体もスッキリです。



発表中の私

こんにちは! 上津幼稚園です



↑
園児が手書きしたレシピ

畑で収穫したさつまいもで、お芋パーティーをしました。何を食べてみたいかを子ども達が話し合ったところ、スイートポテトに決定。上津小学校の図書室で作り方を調べ、分量や作り方を模造紙にみんなで書きました。当日は、そのレシピを見ながら、5人で力を合わせてスイートポテト作りに挑戦しました。2時間かけて作ったスイートポテトの味は格別だったようです。

令和6年4月1日から

相続登記の申請が義務化されます!

不動産を相続したら、3年以内に相続登記の申請をすることが必要です。また、令和6年4月1日より前に発生した相続も対象となります。

【相続登記をしないとどうなるの?】

正当な理由がないのに申請を怠ったときは、10万円以下の過料が科せられる可能性があります。詳しくは、松江地方法務局ホームページ又は電話によりお問合せください。

■お問合せ先

松江地方法務局出雲支局
☎0853-20-7732



松江地方法務局不動産登記推進
イメージキャラクター「結びトウキツネ」

わたしの水墨画



天高く食欲の秋
紅葉最高
嘉本 康子

ご寄付の御礼

◇香典返しとして(内は故人)

【上津地区自治協会へ】

丸ヶ谷町内 嘉本 典浩(博安)様

【上津地区社会福祉協議会へ】

丸ヶ谷町内 嘉本 典浩(博安)様

御芳志ありがとうございました

上津ウォーキングスタンプカード 現在2,000枚

スタンプがたまったら、コミセンへ持っていきましょう!

第1回上津チャレンジフィールドサッカーフェスティバルを終えて

小学生のサッカー大会は、大半がサッカー協会や各チームの主催によるものです。

「チャレンジフィールドの利用促進」「地域活性化」「地域間交流」、これらを目的とした自治協会主催の大会は珍しく、大変意義があるように思われました。そこで、上津地区周辺の5チームに案内をしたところ、喜んで参加していただけることになりました。

準備、片付けには、のべ12名の地区有志のみなさんにお世話になりました。テント設営やコート作り、保護者応援場所の草刈り、後片付け等を丁寧に行っていただきました。

大会では、小学校3年生以下の子どもたちおよそ70名がはつらつとプレーしていました。テレビの取材にに応じていた選手たちは「楽しい」「気持ちいい」「ずっとやりたい」「芝がしっかりしていてサッカーがやりやすい」など笑顔で感想を言っていました。



今回は上津地区の多くの皆様にお世話になり、本当にありがとうございました。今後もよろしくお願いいたします。

《上津チャレンジフィールドサッカーフェスティバル実行委員会
西谷町: 稲村 博巳(実行委員長)》



祝 交通安全功労者表彰受賞



この度、阿食 薫さん(三田谷)が11月1日大社町文化プレイス「うらら館」で行われた「島根県交通安全県民大会」において『島根県警察本部長・(一財)島根県交通安全協会会長連名表彰』を受賞されました。この賞は、昨年出雲警察署長・地区会長連名表彰を受賞され交通安全活動に多大な功労がある方に贈呈しています。

阿食さんは、長きにわたり出雲市交通指導員を務められるなど、地域住民の交通安全推進のためにご尽力しておられます。

今後も益々のご活躍を祈念いたします。

南部ウォーキング大会

10月14日(土)、南部ブロック6コミセン合同事業「大好き☆南部ブロック」<窪田を歩こう!交流ウォーキング大会>が開催され、上津地区から9名が参加。飯の原農村公園吉栗の郷を出発し、伊秩やすらぎの森を折り返す約4.5キロのコースを総勢73名で歩きました。

スタートしていきなりの下り?ということは帰りはこの坂を上るのかあ...などと不安げな様子でしたが、他地区の方々との交流や自然豊かな窪田の風景を楽しみながらウォーキングができました。



RELAY 車(要け)・TALK トーク(お話)~No.6~

地元の上島町(奥井谷上)で「株式会社A.G HOOD(エー・ジー フッド)」を起業した池田大俊(イケダヒロシ)さんにお話を伺いました。

高校を卒業後、車関係の会社で11年間勤務、広い営業エリアでたくさんの方々と関りを持った経験を活かし、もっと地元で貢献出来ないかとの強い思いから、独立して起業しました。

社名のAはオート(車)、GはガラスのG、HOODはフッド(地元)の意味で名付けています。車に関わるあらゆるサービスを多くの方に提供したいとの思いから、多くのライバル会社と対等に経営していく上で株式会社としての設立はどうしても必須と考え今に至っています。



池田さん 大野さん

まだスタートしたばかりですがお客様の要望を最優先し、同じ出雲出身で同級生の仲間(写真の大野晃希さん)と共に休日返上で頑張っています。

日々忙しい事に感謝しながら、専門的なメンテナンス技術(自動車ガラス販売・施工、カーフィルム、ボディコーティング他)と経営のノウハウを活かして、地元のお客様に満足して頂ける様に努力したいと考えています。車検代行、車販売も対応しますので、是非よろしくお願いいたします。

(A.G HOOD)
TEL: 0853-77-0663



《上津のスタジイ》

- 自動車ガラス施行販売
- 特殊車種ガラス施行販売
- フィルム販売施行
- カーテンステッカー作成
- 車検水ディコーティング
- 中古車再生
- ロードサービス業務

A.G HOOD Co., Ltd.