



グラウンドゴルフ大会を実施します。

スポーツ推進部会では、下記の日程で「第8回志柿町グラウンドゴルフ大会」を開催いたします。

この大会はお年寄りから若者まで、みんなで楽しめるグラウンドゴルフを通じて、志柿地区の交流・親睦と融和をはかることを目的としています。組み合わせは当日発表いたします。24ホール6人1組で回ります。

クラブ・ボールは準備いたしますので、道具をお持ちでない方や初心者の方もお気軽に参加してください。自分でクラブをお持ちの方は、持参していただければ幸いです。参加賞・お楽しみ抽選会での豪華賞品やホールインワン賞など準備しております。多くの方の参加をお待ちしております。参加申し込みは、各区のスポーツ推進委員まで!!

【と き】平成27年3月1日（日）
午前9時から

【ところ】本渡東中学校グラウンド・野球場

【参 加】志柿地区在住の小学生4年生以上（小学生は保護者同伴）

【注 意】・雨天の場合は中止します。当日午前7時に決定します。

・クラブ・ボールは、90セット準備予定

・ボールマーカーをご準備下さい。コインでけっこうです。



今年は豪華景品の
抽選会!!



今月は高齢者料理教室を開催します！

【と き】2月12日（木）午前10時から

【ところ】志柿地区コミュニティセンター（調理実習室）

高齢者の方の食生活に対する理解を深めるために、栄養バランスを考えた料理教室を開催します。

参加を希望される方は、2月5日（木）までに志柿コミセンか瀬戸コミセンへお申込み下さい。

※ 先着15名で締め切ります。参加費は無料です。



～新成人のつどい～

1月3日（土）天草市民センターにおいて「新成人のつどい」が開催されました。

中学校時のクラスごとに当時の校長先生、担任の先生と一緒に写真撮影がありました。新成人の皆さんが、夢に向かって未来に羽ばたき、立派な社会人として大きく飛躍されますように、また、次代の天草を担っていただきたいと思います。



2月ふれあいサロン開催予定

サロン名	開催日	開催場所
村ふれあい	14日(土)	村区公民館
コスモスふれあい	21日(土)	江川舟江公民館
瀬戸ひよこ会	7日(土)	瀬戸コミュニティセンター
知ヶ崎お茶のみ会	14日(土)	知ヶ崎集会場



※10:00～12:00の開催となります。



第2回ゆうあい訪問を実施します！

福祉生活部会では、2月22日（日）独り暮らしの高齢者等のお宅を訪問する『ゆうあい訪問』を実施いたします。

これはお互いに声を掛け合い、ぬくもりある明るく住みよい町づくりを目的として、毎年行っているものです。

当日は、食生活改善推進委員、婦人会、女性部、老人会等が手づくりしたお弁当を、区長、民生児童委員、本渡東中学校のボランティアの子ども達が、ご家庭を訪問してお弁当をお届けします。

日頃の悩み事や心配事など、なんでもお気軽にご相談下さい。対象の方には、区長さんを通じて別途連絡いたしますのでよろしくお願い致します。

※ 当日ご不在の場合は、直接お渡しできず食中毒などの恐れがあるため、お弁当はお配りできませんので、あらかじめご了承ください。



【と き】平成27年2月22日（日）

【時 間】午前10時45分ごろから正午まで（予定）



男の料理教室を開催しました。

福祉生活部会では、去る1月13日（火）午前10時から男の料理教室を開催しました。

今回のテーマは『しっかり食べて、低栄養予防』ということで、14名の方々が参加されました。食生活改善推進委員さんから、「低栄養予防・転倒予防について」のご説明があり、簡単で誰でもご自宅で出来る筋トレも教えていただきました。

講習が終わり、いよいよ料理の開始です。参加者のほとんどの方が手馴れた手つきで料理されており、普段から料理されているのかな（？）と思わせるような様子でした。

料理ができあがった後は、楽しい試食です。どれもとっても美味しく、皆さん満足のいく出来栄だったんじゃないでしょうか。

【献立】

麦ご飯
野菜サラダ
ごぼう入りハンバーグ
かぼちゃスープ
果物



※ 今回のレシピは志柿コミセン
瀬戸コミセンにおいてあります。
ご自由にお持ち帰りください。

☆コラム☆ “牛乳は健康長寿の鍵”

料理をつくるとき、牛乳をだしのかわりに使うと減塩になり、高血圧が予防できます。また食後の血糖値の上昇が穏やかになるため、糖尿病の予防の食事に適しており、認知症予防にもつながると言われています。