

大沢地区 交流センター報

No.134

2025年12月25日発行

横手市大沢地区交流センター
〒013-0218 雄物川町大沢字大沢182
TEL 0182-22-2082 FAX 0182-23-7017

食生活改善推進協議会推進員による 伝達講習会を開催しました

11月26日(水)、横手市食生活改善推進協議会・雄物川支部推進員による伝達講習会を開催しました。

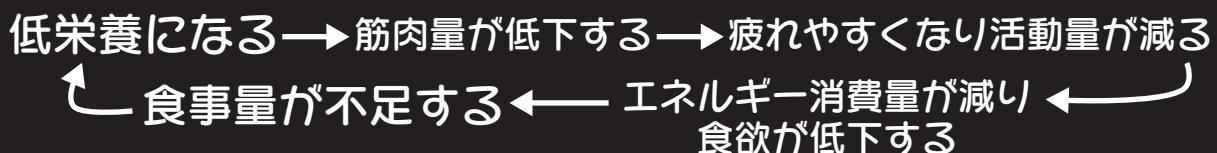
低栄養を防ぎ、健康寿命を延ばすための食事についての講話の後、料理講習を行いました。

今回のメニューは「切り身魚のピリ辛焼き」と「具沢山はるさめスープ」の2品。切り身魚はぶりを使用し、コチュジャンを使ったピリ辛だれでいただきました。野菜たっぷりのスープは食べ応えがありました。

さらに、いつもの食事に「果物」と「牛乳・乳製品」を加えることで、より栄養バランスのとれた食事になるとのこと。みなさんも早速取り入れてみてください。



おいしくいただきました！



男性

平均寿命

80.98歳

健康寿命(平均)

72.14歳

支援・介護が必要な期間 8.84年



女性

平均寿命

87.14歳

健康寿命(平均)

74.79歳

支援・介護が必要な期間

12.35年

※平均値のデータではありますが、約9~12年もの長い間、支援や介護が必要になることがわかります。だからこそ、健康寿命を延ばす生活を心がけましょう。



大沢いきいきサロン ♪ ♪ ♪

11月のいきいきサロンは「アンサンブル・リベラ」の4人による演奏会が行われました。

弦楽器の生演奏はとても素晴らしい、季節に合ったクラシック曲や懐かしい映画音楽など、心に深く染み入るような演奏でした。絵本の読み聞かせや、参加者も楽器を持って一緒に演奏したりと盛り沢山な内容でした。※12月と1月、いきいきサロンはお休みです。

クリスマスリースを作りました

11月28日、羽後町のフラワーショップむやりさんより講師を招き、生葉を使ってのクリスマスリース作りを行いました。

サツマスギ、クジャクヒバ、ブルーアイスの葉を短く切り、土台に麻ひもで巻き付けていき、仕上げには綿花や赤い木の実、松ぼっくり、スターAnisなど様々な可愛らしい木の実を接着剤で飾り付け、赤いリボンをあしらい完成しました。

生葉のリースは、作りながら香りも楽しむことができましたし、クリスマスまでのひと月を素敵に彩ってくれました。



年末に開催の【しめ飾り伝承会】
【フラワーアレンジメント教室】の報告は
次号に掲載いたします。

大沢地区交流センター
12月27日～1月4日 年末年始閉館となります
みなさん良いお年をお迎え下さい。



大沢地区交流センター 1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
お知らせ	大沢 みんな参加してね！	どんと焼き	1月11日(日)			
4	5	6	7	8	9	10
11 大沢 どんと焼き	12 成人の日	13	14	15 5地区合同 防災講習会 (コミセン) 13:30~	16	17 横手市 スマイルボウリング (大森体育館)8:30~
18	19	20 健康の駅 10:00~	21	22	23 料理講習会 10:00~	24
25	26	27	28	29 雄物川地域 スマイルボウリング 大会(雄物川体育館) 8:45~	30 ハンドメイド サークル 10:00~16:00	31

あとがき . . .

2025 → 2026

いよいよ冬到来。スマイルボウリングシーズンにも突入しましたね～。1～3月まで大会が4つ。まだやったことない方も、この冬はじめてみませんか？月に一度のスローエアロビック、無料お試し期間は

12月で終了しました。1月からは1回300円の参加費を負担していただきますが、冬の運動不足解消のためにもぜひぜひご参加ください。ほんとに楽しいですよ！【こんなこともやってみたい】といったご意見、いつでもお寄せください。…来たる令和8年が穏やかで平和で心豊かな年となりますよう祈念申し上げます。