

領内出張所 だより

第54号

平成26年11月15日発行

TEL 77-2001

E-mail ryonai@odaitown.jp



野菊を見つけました。
11月7日立冬ですね。
朝夕には、冬の気配を感じます。

11月2日領内秋まつり開催



11時30分、まつりの開始です。
オープニングでは、迫力ある宮川清流太鼓の演奏が訪れた皆さんを魅了していました。



お餅つき体験コーナーは、とても人気で、係りは大忙しでしたが、来場の皆さんも楽しそうでした。



会場の各バザーでは、暖かい200人鍋などが振舞われました。ゲームでは、お菓子釣りが人気です。ジグソー工房は小さい子で賑わっていました。



体育館では、カラオケ・○×ゲームと盛り上がりました。
大井の皆様への盛り上がりは今年も健在でした。

空の雲行きがあやしくなり今年は、踊りが無かったのが残念でした。
雨が降ってくる前に、餅まきが行われ閉会となりました。
また来年の領内秋まつりをご期待ください。

集落支援員きののとうく の雲外蒼天な日常



いつの間にか吐く息が白くなるころとなり、温かい鍋が恋しい季節となりました。

さて、今回はクレソンを紹介したいと思います。

現在、私自身も休耕田活用実験としてクレソンを育てています。クレソンというただの付け合わせという認識が強いと思いますが、調理方法も幅広くあり、栄養価の高い最強の野菜だったんです。

「クレソンってなに？」という方もいらっしゃると思いますので、少し説明したいと思います。クレソンの和名はオランダガラシもしくはオランダミズガラシと言います。ヨーロッパが原産で、明治初期に渡来し帰化した清流を好むアブラナ科の野菜です。爽やかな香りと淡い辛みが特徴的でほろ苦さがあります。

辛みや苦みのもとにはワサビと同じ成分だそうです。



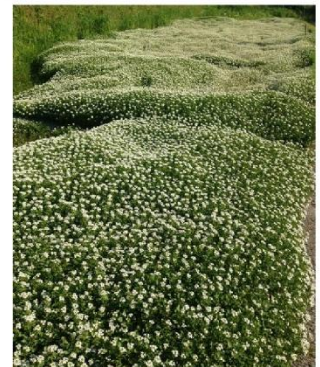
その栄養価は高く、強い抗酸化作用を持ち、血液をきれいにして動脈硬化や高脂血症などの生活習慣病の予防や自然治癒力を高めたり、ガンや老化を防ぐ効果、食欲

増進、胃もたれ解消、貧血予防、美肌、便秘解消、口臭予防、発毛育毛など様々な効果があるそうです。老若男女問わず効果を発揮してくれる正に最強の野菜ですね。

また調理方法としては、サラダをはじめ、おひたしや炒め物、てんぷら、スープに入れたり何にでも合います。豚肉との相性も良く、これからの季節は鍋にクレソンと豚肉を入れてポン酢で食べるのもおすすめです。

クレソンの選び方は葉の緑が濃く艶のあるもの、茎が太く香りの強いものがおすすめです。

ちなみに、5月頃には小さな白い花が咲き、緑の葉の上に咲く白いじゅうたんの様でとてもきれいです。



見てよし、食べてよしのおススメ食材ですので、皆さんも一度試されてはどうか。

何かと忙しい師走はもうすぐです。飲みすぎ食べすぎに気をつけてお過ごしください。

集落支援員 木下大輔



10月20日 1人暮らしのお宅を訪問

奥伊勢消防署 宮川出張所の活動取材しました。



この日は、小雨が降る肌寒い日でした。
毎年宮川地域（荻原・領内・大杉）3地区の1人暮らしの高齢者のお宅を訪問して、生活の様子などを伺いました。薬のこと、ご家族のこと、お宅に伺って生活の状態、住所の把握、車が近くまで入っていただけるか等。お顔を見て記録します。



お薬のこと、病院のことをお聞きました。



宮川地区調査の対象者の一人暮らしの方は、約170人程です。年に1度の訪問です。
お会い出来ないと、来年になってしまいます。

離れて暮らしているご家族や、最近の出来事など聞かせていただきました。

お子様・親せきの方の連絡先など、気軽にお話をうかがうことができました。



※119番への電話のかけ方
※火の取り扱いの注意

寒くなる季節、ストーブやコタツの取り扱い「これからの季節、火の取り扱いに注意して下さい。」と消防の仕事もこなし、一人暮らしのお宅を後にしました。

訪問は、9月から12月中旬を目標に、冬に向かうこれからのために進められました。

消防の職員さんが「119番のへ電話のかけ方分かりますか」と聞きますと「はい、分かります。電話の前に番号貼ってありますから。」と頼もしい返事が返ってきます。みなさん、乾燥した日が続きます。《火の用心》を心がけて下さい。



「絵手紙教室」

お友達や、家族への手紙に絵という思いを添えて届けてみませんか？

毎月1回絵手紙愛好家が集り、教室を開催します。初めての方もぜひご参加ください。道具が無い方は、お貸しできます。

日時 12月2日（火）
午後1時30分～3時まで
場所 領内地域総合センター
電話 77-2001

「夕暮れ時、ちょっと早めのライト・オン運動」始まっています。

日没時間が早くなって、夕暮れ時は交通事故が多発する時間帯です。

歩行者・自転車の人は「**運転手さん、私のこと見えているよね。**」と思いがちです。運転していて「ひやり」とすることがあります。

反射材の着用推進を、また明るい服装で「**自分を見せて**」身を守りましょう。

ドライバーの人は、自分の視覚が暗さに慣れていたとき、

ライトを点灯せず運転している時がよくあります。

「相手が見てくれている」と思いがちです。

安全性を高めるためにも「**ライト**」を早く点灯して交通安全意識をもって、交通事故を防止しましょう。



あしがき

11月2日（日）領内地区の「大イベント」が無事終わりました。

「秋まつり」準備は雨で大変でした。実行委員会の皆さまありがとうございました。当日、曇りながら各ブースは大繁盛でした。来場の皆さまありがとうございました。この「たより」で展示の部のご紹介が出来ず申し訳ありません。

述べ人数220人の皆様の、楽しみながら作られた力作・作品の数々を出展して頂きありがとうございました。

初めての事で迷っていたり、準備物が用意していなかったり、一番忙しくなったとき間に合わず、ご迷惑をかけてしまいました。ここでお詫び申し上げます。

訂正とお詫び

10月の「たより」で企画運営スタッフのみなさまを紹介した欄で「保田美津」様と紹介いたしましたが、「保田美津子」様です。お詫びして訂正いたします。

お知らせ・・・秋まつりの後、傘（新しい物）の忘れ物があります。お心当たりの方連絡下さい。