会員募集コーナー

興味のある方はお気軽に事務局までお電話下さい。TEL0223-36-8450

ノルディックウォーキング会員募集！

ノルディックウォーキング会は毎月第2土曜日、10名～15名の会員で活動しています。コースは主に吉田西部地区内を歩き、季節の移り変わりを感じながら楽しく歩いています。私たちと一緒に歩いてみませんか♪

日　時　：毎月第1土曜日
（1月・8月休み）
時　間　：午前9時30分～
午前11時30分頃まで
集合場所：農村創作活動センター
持ち物　：飲み物・タオル
服　装　：動きやすい服装、運動靴
参加費　：無料
※ノルディックポールは貸し出します。

健康パークゴルフ倶楽部会員募集！

健康パークゴルフ倶楽部は現在27名（男性17名・女性10名）の会員で活動しています。毎月2回の月例会のほか、大会も開催しています。年齢不問で西部地区以外にお住いの方も入会できます。

入退会も自由です。仲間と一緒に体を動かし楽しい時間を過ごしませんか？！

日　時　：毎月第2・4金曜日 ※雨天中止
（1月・2月休み）
時　間　：午前9時30分～
午前12時30分頃まで
集合場所：相馬光陽パークゴルフ場
持ち物　：飲み物・運動靴（※スパイク禁止）
会　費　：無料
（※用具レンタル料・施設利用料は実費）
※スティックとボールは
パークゴルフ場のレンタルがあります。

お知らせ

令和7年度　通常総会を開催します

日　時：令和7年4月19日（土）午前９時３０分～
場　所：農村創作活動センター

役員・部会員・代議員の皆さんは
ご参加くださいますようお願いいたします。
尚、欠席の場合は必ず**委任状**を事務局へお渡しください。

より良いまちづくりのため、皆さんのご協力をお願いいたします。

レインボーアップル

吉田西部地区まちづくり協議会

瓦版No.56

発　行　日：令和7年 4月1日
発行責任者：鈴木　達朗
編　集：吉田西部地区まちづくり協議会
住　所：亘理町吉田字宮前58-1
電　話：36-8450　FAX：36-8449
Mail:wa.tukuri.ys@iaa.itkeeper.ne.jp
HP: https://www.wa-tukuri.jp

料理教室～肉まん作り講座～　12月5日（木）

講師に薬膳コーディネーターの中川歩美さんをお招きして、**「肉まん作り講座」**を開催しました。15名の参加者で生地からこねて作る本格的な中華肉まん作りを行いました。

生地のこね方や発酵のポイント、具材の包み方のコツなどを教わり1人6個の肉まんを作りました。

先生は出来るだけ地域で育てられた食材選びを心掛けているそうで、それが自分の身体をいたわる事に繋がると教えていただきました。10分間蒸された熱々の肉まんは、生地はモチモチ、具はジューシーで美味しく、もう市販の肉まんには戻れないかもしれません！試食タイムには「すごく美味しい！」「自宅でも作りたい」と皆さんに喜んでいただきました。

新春 健康麻雀大会

男性部門優勝
鈴木達朗さん

女性部門優勝
早野美代子さん

「第7回新春健康麻雀大会」を1月14日に農村創作活動センターにて開催しました。今年は33名が参加して半荘2回の合計得点で競いました。

競技は男女混合で行い、日頃の練習の成果を発揮すべく真剣に牌と向き合っていました。

大会は新春大会以外にも3月・5月・7月・9月・11月に定例的に行っています。

味噌作り教室　1月24日（金）

毎回好評をいただいている「味噌作り教室」も今年で4年目となりました。今回は21名の方に参加いただき、1人4kgのみそを仕込みました。

味噌は、寒いこの時期に仕込む事で、ゆっくり発酵し熟成された美味しい味噌が出来ると言われています。先生から米麹・麦麹・豆麹を使った各地の味噌の話も教えていただき、作業開始から1時間ちょっとで仕込みが完成しました。少し気が早いですが、今年の冬には、心も体も温めてくれるわが家だけの手作り味噌が出来ることでしょう！

講師：管理栄養士
三品美智子さん

軽スポーツ大会＆講話会　3月1日（土）

吉田小学校体育館にて「軽スポーツ大会」を開催し、40名の方に参加いただきました。この軽スポーツ大会は、競技のルールも簡単で、年齢・性別に関係なく手軽に楽しめるスポーツ大会です。

当日は23歳～88歳と幅広い年齢の方が参加し「スカットボール・バッゴー・ボッチャ・ラダーゲッター」の各競技で優勝をめざして熱い戦いが繰り広げられました！

最年長で10回目の出場となる参加者は、「年々、点数は取れなくなっているけど、参加すると楽しいね！」と笑顔で話していました。来年度も皆さまのご参加をお待ちしております。

三位
畠山勝二さん

準優勝
玉田敏之さん

優勝
菅野武夫さん

競技終了後は塩釜保健所健康づくり支援班　渡部順子さんを講師にお招きして、「フレイル予防」をテーマに講話会を開催しました。日常生活で「バランスのいい食事」や「社会参加」をする事によって元気な毎日を送れる事を教わりました。

まちづくり協議会のイベント参加や、ボランティア活動を通して自分に合った活動を探してみませんか？

フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

※アクティブシニア「食と栄養」研究会ホームページより引用