

おおはり各地区でどんと祭！

1月14日（火）今年1年の無病息災、家内安全を願い、各地区で小正月の伝統行事、どんと祭が行われました。各地区に新年のご挨拶を兼ねお邪魔しました。各会場には地域の方々が足を運び、古い神札やお守り、松飾りを燃やし、ご利益に感謝。集まったみんなで御神火にあたり、新年の幸福を祈りました。

『開運』『福招』『厄払い』



1区の様子（台花壇付近）



2区の様子（愛宕神社）



7区の様子（阿弥陀堂）



7区の様子（間ヶ入木中央公園）



どんと際に足を運び、住民の皆さんにお会いして、新年のご挨拶ができました(^-^) 本年も地域のいろんな場所へ足を運び、大張の情報を発信していきますのでお声がけ下さいね！

いきいき おおはり 健康運動教室

新しい年を迎え、1月27日(火)1回目の運動教室を開催しました！いつものようにラジオ体操からはじまり、脳トレや筋トレ、ケンケンパや輪投げゲームをして、元気に楽しく体を動かししました。いつものように笑いの絶えない運動教室に腹筋も鍛えられます！筋肉痛が心配ですが…(笑)春になったら、お出かけして散歩(ウォーキング)もいいね！の案に、また楽しみが増え「体力づくり頑張ろう！」とみんなのやる気も増しました(*^-^*)申込が必要のない教室ですので、気軽に参加して下さいね！お待ちしております。



体を労わる食養生レシピをご紹介します！

【白菜と豚肉団子の味噌煮】

白菜は、「消化を助ける」「便秘の解消」「血行改善」

豚肉は、「疲労回復」「肌を潤す」

味噌は、「老化防止」などの効果があります！



〈材料〉 豚ミンチ 200g

白菜 200g

調味料A：生姜みじん切り・塩・片栗粉

コショウ少々、卵白1個、味噌適量

調味料B：ねぎ・ごま油少々、酢大さじ 1/3

〈作り方〉

①豚ミンチと調味料Aをよく混ぜて10分置く

②鍋に500mlの水を入れ、沸騰したら①のミンチを一口大の団子にして入れて、弱火で10～15分煮る。団子に火が通ったら味噌を入れて10分煮る。

③スープのアクをとり、手で大きめにちぎった白菜を入れ、調味料Bを入れて完成！

みなさん、作ってみて下さい(o^)/

いきいき おおはり 健康運動教室 開催日のお知らせ！

2月は10日・24日(火)

10時00分～まちセンホール

- ◆参加者にポイントを付与、ポイントを貯めて健康とグッズを手に入れましょう！
- ◆お申込みは不要です！気軽に参加して下さい。一緒に楽しく体を動かしましょう。
- ※上靴と飲み物を(水分)をご持参下さい。皆さんの参加、お待ちしております。

みやぎ生協



移動販売店舗

便利で身近な
お買い物！！

2月『せいきょう便』

◎(株)美紀工業前 ◎13:45頃

6日/13日/20日/27日

- ※到着時間は予定です。天候等で前後する場合あり。
- ※予告なく運休する場合あり。(悪天候・車両故障等)
- ※積んでいない商品は予約で次回お持ちします。
- ※お客様が少ない場合、早めの終了となります。

☆編集後記☆

年が明け、あっという間に2月になりました。3日は節分。4日は立春、暦の上では春がやってきます。そんな季節の変わり目ですが、まだまだ寒い日が続きますので体調管理には十分気を付けましょう！冷えは大敵！！温かいものを食べ、暖かくして早寝を心がけましょう(^o^)/さて、14、15日は趣味の作品展です。14日にはあったか～いおしるこの振舞いがありますよ。皆様のご来場、お待ちしております。 佐藤



QRコード