

### 男性料理教室④ 9/18(水)

講師/永久 やすこ先生



今回は、じゃがいもの芽をピーラーを使って取り除くコツや、ピーマンの皮に焼き目をつけて仕上げるみそ汁など教えていただきました。幽庵焼きはオレンジジュースと醤油を組み合わせるなど驚きました。

～メニュー～

- 鮭の幽庵焼き
- 焼きピーマンのみそ汁
- 和風ポテトサラダ
- ししとうとじゃこのご飯



### 健康学級 9/20(金)

操体法：自律神経のバランスを整える

講師/岸本 康子先生



腹式呼吸法と耳押し操体法を学びました。腹式呼吸法を身につけて、いつもゆったりと長い呼吸ができるようになると、長生きに通じますよ！

### 水彩画を楽しむ会



### ヨガセラピー教室



### Kodani ミュージックカフェ



### ◆◆小谷トピックス②◆◆

小谷小学校区敬老会 9/8(日)

令和元年度から、従来高屋東地区で実施されていた重兼地区の敬老者の方33名が小谷地区合同で実施されました。(小谷小学校区の対象者330名の内101名が参加)  
来賓の挨拶から始まり地域の保育所の園児、小学校3年生による敬老者に対する祝福を兼ねた演技、小谷一心太鼓、ハンドベルの皆さんも祝福の演奏をされました。  
アトラクションでは敬老者、自らピアノ、ギター演奏を出演披露され、日頃から健康的な生活を送られていることをしっかりとPRされ参加者の皆様に刺激を与えられたように思いました。



### ◆◆小谷トピックス③◆◆

環境整備 9/13(金)

毎年この時期、長寿会の皆様による地域の八幡神社、福寿会館、地域センター等の草刈作業や環境整備事業に取り組んでいただいております。  
爽やかな秋風と言っても残暑も厳しく、滴る汗の中、一生懸命作業をして頂きました。  
おかげさまで大変綺麗に整備が出来たことに感謝申し上げます。  
暑い中、ありがとうございました。



### ～お知らせ～

### 小谷地域センターが避難所指定されました

先月のセンターだより9月号でも少しお伝えしましたが、今年度より、小谷地域センターは避難所に指定されることとなりました。  
利用者の皆さま、地域の皆さまには、今後、災害発令・情報次第、避難準備をお願い致します。

