

## 男性料理教室

**加工室にて、男性軍の腕の試し  
さて、その成果は如何程かな!**



手打公平宅の紅梅  
今が見頃です。



二月十三日(木)午前九時から大馬越地区コミュニティセンターにて、健康福祉部会主催の男性料理教室が久しぶりに開催され、定員二十名に対して十七名の男性軍が参加していただき盛大に開催できました。午前中は栄養士から食と健康に関するアドバイスを受け、その後食生活改善推進員から料理の指導を受けながら、加工室で家庭でも出来る和え物を中心とした料理を作っていました。自分たちで作った料理を正午に試食されましたが、出来栄は百点以上と大満足されておりました。

食事後、講師の徳留登美子先生による笑いヨガ教室が開催され、とにかく人間は出会いから笑う大事さを教えられました。

参加者は、場所をわきまえて笑わないと、どこでも笑うと、少し頭がおかしくなってしまうのでは、笑いでありましたが、この成果は文化祭でお披露目があるかもしれません。当日のお楽しみにというのであります。



当日の完成した3点セットです。とてもヘルシーな味で健康食となりました。



挨拶時には、手を握り思い切って笑いましょう。吹田相談役

## 3月号の内容

表紙及び裏面 男性料理教室の開催結果について  
指宿市生活改善グループ協議会視察受入  
3月分のお知らせ及び行事予定  
文化祭プログラム

# 男性料理教室開催される



浦橋健康福祉部会長の趣旨説明に始まり、参加者全員で記念撮影でマスク・三角巾・エプロンを皆さん着用し、ノロウイルス対策にはバッチリと準備され、いざ加工室へ。出来上がった料理について、皆さんで講評を行い、今度は非家庭で妻に作ってあげたいとのことでありました。

左の写真は、笑いヨガ教室の「コマ」であります。最初はなかなか笑う場面が無く、ほんとうに笑い事が大事であるのかと不安はありましたが、時間が経つにつれて、それはそれは、何と腹の底から笑うしぐさをすることでありました。笑うことにより、ストレス解消や、悩み事の解消など、健康にはとても良いことが解り、参加者一同家庭でもやりたいという声が上がっていました。文化祭に時間の余裕ができましたら、笑いヨガ教室の成果を発表できるものと思っております。(浦橋健康福祉部会長のコメントです。)



## 指宿市生活改善グループ協議会研修視察受入



視察者30名の皆さんです。



会長自ら宣伝活動し、しそジュースも沢山購入していただきました。

今年の研修視察受入が十六回目となりますが、二月十八日午前十時から指宿市生活改善グループ協議会御一行三十名が当地区コミの特産品づくりの取組及びコミセンの活動の取組についての視察研修をされました。特にしそジュースの製造及び販売についての意見交換となりましたが、地区の諸取組について感銘を受けていらっしゃいました。ここまで来るとはそれなりの苦労と、今後六次産業化の推進については、課題もありますと会長が答弁をされておりました。

なお、本年度最後の研修視察受入予定は、二月二十六日宮崎県日向市から来館されます。



## ※ 3月行事等のお知らせ ※

### ◇平成25年度大馬越地区文化祭開催について

日 時: 平成26年3月2日(日)午前10時開演  
場 所: 大馬越小学校体育館  
当日は各家庭に配布したプログラムを持参して下さい。

### ◇文化祭借用物返却について

日 時: 平成26年3月3日(月)午前9時～  
集合場所: 大馬越小学校体育館  
参加者: 実行委員会にて決定した方  
軽トラックを持っていらっしゃる方は、軽トラックで集合してください。

※3月各部会開催のハガキは通知いたしませんので、下記日程を確認し  
ご出席いただきますようよろしくお願いいたします。

### ◇健康福祉部会の開催について

日 時: 平成26年3月7日(金)午後7時～  
場 所: 大馬越地区コミュニティセンター  
参加者: 三役及び健康福祉部会員  
内 容: 部会報告及び今年度の反省・新年度の計画

### ◇環境地域づくり部会の開催について

日 時: 平成26年3月12日(水) 午後7時～  
場 所: 大馬越地区コミュニティセンター  
参加者: 三役及び環境地域づくり部会員  
内 容: 部会報告及び今年度の反省・新年度の計画

### ◇自治活動部会の開催について

日 時: 平成26年3月13日(木)午後7時～  
場 所: 大馬越地区コミュニティセンター  
参加者: 三役及び自治活動部会員  
内 容: 部会報告及び今年度の反省・新年度の計画

### ◇青少年部会の開催について

日 時: 平成26年3月14日(木)午後7時～  
場 所: 大馬越地区コミュニティセンター  
参加者: 三役及び青少年部会員  
内 容: 部会報告及び今年度の反省・新年度の計画

### ◇役員会開催について

日 時: 平成26年3月18日(火) 午後7時～  
場 所: 大馬越地区コミュニティセンター  
参加者: 地区コミ役員会メンバー  
内 容: 各部会報告及び運営委員会諮問事項

### ◇運営委員会開催について

日 時: 平成26年3月26日(水) 午後7時～  
場 所: 大馬越地区コミュニティセンター  
参加者: 地区コミ運営委員会メンバー  
内 容: 25年度活動報告及び新年度事業案及び  
地区振興計画書協議

## 今月話題の人

### 枝垂れ梅満開です。

黒武者真理子さんの実母(ミヨさん 81歳)宅の樹齢25年の枝垂れ梅が開花し、春の音連れを感じています。ミヨさんは真理子がコミセンでいつもお世話になっていますと元気そのものであり、若いときは大変苦労があったが、今は息子や娘、孫の幸せが一番と話されていました。これからも長生きしてください。





# 大馬越地区コミセン3月のカレンダー



日	曜	行事	時間	日	曜	行事	時間
1	土	校区文化祭準備 (大馬越小学校体育館)	8時～	16	日		
2	日	平成25年度校区文化祭 (大馬越小学校体育館)	10時～	17	月	可燃ゴミ(中山)	
3	月	ひな祭り 文化祭・片付け返却など 不燃・可燃ゴミ(中山)	9時～	18	火	コミセン役員会 可燃ゴミ(大馬越)	19時～
4	火	可燃ゴミ(大馬越)		19	水		
5	水	地区コミ会長会(八重コミセン)	14時～	20	木	あいさつ運動 可燃ゴミ(中山)	7時15分～
6	木	地区コミ主事会(入来支所) 可燃ゴミ(中山)	10時～	21	金	春分の日 資源・可燃ゴミ(大馬越)	
7	金	健康福祉部会 資源・可燃ゴミ(大馬越)	19時～	22	土		
8	土			23	日		
9	日			24	月	不燃ゴミ(大馬越)・可燃ゴミ(中山)	
10	月	可燃ゴミ(中山)		25	火	可燃ゴミ(大馬越)	
11	火	可燃ゴミ(大馬越)		26	水	コミセン運営委員会	19時～
12	水	環境地域づくり部会	19時～	27	木	可燃ゴミ(中山)	
13	木	自治活動部会 可燃ゴミ(中山)	19時～	28	金	資源ゴミ(中山)・可燃ゴミ(大馬越)	
14	金	青少年部会 資源ゴミ(中山)・可燃ゴミ(大馬越)	19時～	29	土		
15	土			30	日		
都合により変更することもあります。				31	月	可燃ゴミ(中山)	

梅が香や針穴すかす明り光  
(小林一茶)



## 地区の話題



大馬越自治会による花壇

花壇に植栽してある、パンジーが国道の通行人及び車両等に、今日も安全運転に心がけてくださいと、呼びかけているかのように、見事に管理されています。

## 編集後記

梅の花が今、あさす練てきた最後ま  
開るし、がま頃め詠い、三げ  
のを日月豪方りて、文しき一きに及びす  
花壇では雪、文しき一きに及びす  
がえす閑地ソテ本化したもま各  
咲、東のチレ年祭成いあす本部  
きウ、甲市冬比度が果とりよ年會  
ほグ、信民のでの3を思まう度員  
こイ、越に才応大月如いすよ3の  
ろス、地大り接馬2何ま。る月皆  
びの、方きす越日なす是しの様  
コ、鳴、は影ッ方区)発特とお事こ  
ミ声、豪響クもコに揮にも願をれ  
セの、雪をで熱ミ開さ本こい残ま  
ン片、に与はが協催れ年近しすで  
花壇の響、大と日毎のす、区稼誘。と活  
菜、花がなる本でべ、皆情優上、ま感  
も聞、雪で遠あん、皆情優上、ま感  
まこ、害あ手りトさと歌、し謝  
もえ、がりのまでん絆手ご、た申  
なて、生す。躍たり日深歌場  
なく、発ま活しあがをの来、がし上

大馬越地区コミュニティ協議会事務局一同