

6月号 忠海東地域交流センターだより

令和8年6月1日発行
忠海東地域交流センター
TEL・FAX 26-0353

☆なごみカフェのご案内☆

日時: 7月6日(月)10:00~11:45
場所: 忠海東地域交流センター2F 集会室



非常食の紹介もします。

今回は、「高齢者の立場から考える災害への対応」について、竹原市地域支えあい推進課の佐々木さんに来ていただきお話を伺います。これから雨量の増す季節になります、災害について一緒に考えておきましょう！

お一人でぶらり、ご近所さんとテクテク、お友達とルンルン、楽しいおしゃべり&カフェタイムをどうぞ！
・忠海第一地区社協・民生児童委員協議会(忠海東地区)・忠海東地域交流センター3団体共催
※共催団体打ち合わせ 6月24日(水)13:30~

☆食と健康シリーズ!! 第4弾☆

ビタミンUPで夏バテ防止!

今回は野菜と豚肉でビタミンUP、魚と肉でたんぱく質UPの栄養豊富なメニューです。食材の健康効果も聞きながら、暑~い夏を元気に乗り切って行きましょう!

【メニュー】

☆豚しゃぶそうめん
(ゴマダレ、鯖缶ダレの味くらべ)
☆揚げなすとピーマンの煮びたし
☆杏仁豆腐

日時: 7月15日(水)10:00~12:00 調理室、和室

講師: 生協ひろしま 今村郁雄さん

参加費: 500円 (食育マイスター&冷凍生活アドバイザー)

持ち物: エプロン、三角巾、タオル、お茶

申込み: 7/3(金)までに代金を添えてセンターへ

(定員10人になり次第締め切る場合があります)

問い合わせ: 忠海東地域交流センター 26-0353



☆~世代間交流~こども夜市☆

地域の皆様、子供達と交流しませんか！
ご参加頂き子どもたちと一緒に夜市を盛り上げて
いただきたいです。運営にご協力いただける地域
ボランティアの方を募集中です。センターへご連絡、
お申込みください。

日にち: 7月18日(土)

時間: 17:30~19:30

場所: 忠海地域交流センター

参加費: 1人300円 当日集めます。

持ち物: 飲み物、タオル、室内シューズ

申込み: 7/3(月)までに忠海地域交流センター(TEL:26-0029)

又は忠海東地域交流センター(TEL:26-0353)へ

共催: 忠海東地域交流センター、忠海地域交流センター

後援: 忠海第1,2,3地区社会福祉協議会

忠海町民生委員児童委員協議会

協力: 忠海、忠海東地域交流センター運営協力委員会

★当日タイムスケジュール

16:00~
ボランティアスタッフ集合
17:30~
子ども夜市 開催
18:00~
ナゾキ脱出ゲーム開始
19:00~
ホールにて交流タイム
19:30~

食と健康講座 申込書

ㄨ切 7/3(金)

名前 _____

連絡先 _____

こども夜市 申込書

ㄨ切 7/3(金)

名前 _____

男・女

連絡先 _____

※忠海学園にはチラシを配布しますので、そちらの申込用紙を使用してください

今回は竹原市保健センターの管理栄養士さんに来ていただき「食事と健康」についてお話を伺いました。また、ほねつよレシピ小松菜としらすのチヂミの試食も美味しくいただきました。レシピを掲載するので、調理してみてください。参加者からはまた企画してほしいとの声が沢山ありました。

★毎日の食事で健康な骨をつくるために意識してほしいこと
 1日3回の食事を「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べる。
 骨の材料となる「カルシウムとたんぱく質」+ 体内で吸収しにくいカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」とカルシウムを骨に定着させる「ビタミンK」を意識して摂りましょう。



ほねつよレシピ～小松菜としらすのチヂミ～

☆材料 (2人分)

- ニラ 1/5 袋(20g)
- 小松菜 2 株(70g)
- にんじん 中 1/5 本(20g)
- しらす 5g
- チーズ 2 枚
- いりごま 小さじ 2
- サラダ油 適宜
- A 小麦粉 60g
- 片栗粉 20g
- 卵 1/2 個
- 塩 1g
- 水 100ml

- B しょうゆ 小さじ 2
- 酢 小さじ 2
- 砂糖 小さじ 2
- ごま油 小さじ 2

☆作り方

- ①小松菜・ニラは 1cm のざく切り、にんじんは千切りにする。
 - ②ボウルに A を入れ、粉っぽさが無くなるまで混ぜ合わせる。
 - ③小松菜・ニラ・にんじん・しらす・チーズ・ごまを加え、生地がまんべんなく絡むまで混ぜ合わせる。
 - ④フライパンに油を熱し、③を流し入れる。
 - ⑤中火で 4 分ほど焼いて、ひっくり返す。
 - ⑥中まで焼いたらフライパンから出し、調味料をかける。
- ※調味料：B を混ぜ合わせ、電子レンジであたためる。

2026年6月教室&同好会・地域行事等 活動日程

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	男性料理 9:30~ ピンポン 13:30~	ウクレレ 10:00~ 民舞 14:00~		しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~	太極拳&琉球 9:00~ 実用書道 9:30~ サロンマー君 13:00~ おとなヨガ講座 19:00~	
7	8	9	10	11	12	13
町内一斉清掃	ほのほの農園 9:30~ ピンポン 13:30~	ウクレレ 10:00~ 三味線 10:00~ うたごえ 13:30~		編物仲間 9:30~ しあわせはつらつ体操 10:00~ サロンあじかた 10:00~ シニア健康3B 13:30~ 初心者パソコン 13:30~	生花 10:00~ IT活用 13:30~ サロンマー君 13:00~	
14	15	16	17	18	19	20
	ピンポン 13:30~	ウクレレ 10:00~ 民舞 14:00~		己書 9:45~ しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~	太極拳&琉球 9:00~ パンづくり 9:30~ IT活用 13:30~ サロンマー君 13:00~ PPバンド講座 18:30~	サロンあじかたランチ 10:00~
21	22	23	24	25	26	27
	ほのほの農園 9:30~ ピンポン 13:30~	ウクレレ 10:00~ 三味線 10:00~ うたごえ 13:30~	なごみカフェ打ち合わせ 13:30~	編物仲間 9:30~ しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~ 初心者パソコン 13:30~	実用書道 9:30~ 生花 10:00~ サロンマー君 13:00~ PPバンド講座 18:30~	
28	29	30				

★7月の予定
 3日(金)PPバンド講座 6日(月)なごみカフェ
 9日(木)運営協力委員会 15日(水)食と健康講座
 16日(木)己書 18日(土)子ども夜市

青少年育成竹原市民会議よりお知らせ
 第22回「少年の主張」竹原市中学生話し方大会
 日時：令和8年6月27日(土)9:30~
 場所：竹原市役所1F多目的ホール
 皆さん聞きに来て下さい。