

薬膳ってなあに？

「かんたん薬膳教室」

大山公民館

「春からはじめる！かんたん薬膳教室」が、2月14日（土）に大山公民館で開かれました。

参加者は講師の漢方・薬膳コンサルタント高橋育子さんから、漢方・薬膳の基礎についてのお話を聞いた後、実際に薬膳茶（なつめ紅茶）と薬膳スイーツ（チョコムース）などを試食して楽しいひとときを過ごしました。

「薬膳は難しいと思っていましたが、これなら日々の生活に取り入れられそう」と参加者にも好評でした。



▲薬膳料理について学びました

第6回 大山学講座

「縁と志の交差点から生まれる力」

大山学講座が2月21日（土）に生活想像館で行われました。

今回は、島根県浜田市で地域の居場所づくりなどに取り組み栗栖真理さん（浜田のまちの縁側代表）に、地域力を育む活動やその活動の秘訣をお話していただきました。

栗栖さんは、結婚を機に生まれ育った東京を離れ、数回の引越しを経て米子へ。そこで鳥取西部地震を体験された。その時に、ご近所力の大切さを強く感じ、サービスの受け手だけではなく、担い手になりたいと思うようになったそうです。

その後、夫の郷里である浜田市に定住。浜田が自分の故郷になり、子育てや介護・老い・看取りの場所になるならば、地域に開かれた住まい方、暮らし方をしようと、助ける側と助けられる側が二極化しない場所を作ることを決心し、自宅を「浜田のまちの縁



▲栗栖真理さん

側」として整備されました。

まちの縁側は、子ども事業・食を通じた世代間交流事業・社会教育事業の3つの事業を通じ、次の5つを活動の柱にしているそうです。

- ① 地域に開かれた自由な場の提供
  - ② 一人一人が自分らしく輝ける場の創出
  - ③ さまざまな出会い・ご縁づくり、コラボレーションの促進
  - ④ みんなで作っていく縁側、みんなで作っていく地域
  - ⑤ もてなしの心を大切に
- 講演では、生き生きと活動する方々の写真が多く紹介され、まちの縁側の活動が地域の人たちの活力になっていることが伝わりました。

交流を深めて活動しよう！

女性団体研修会

大山町女性団体連絡協議会主催の研修会が、2月21日（土）に中山農業者トレーニングセンターと生活想像館を会場に行われ、会員約100人が参加しました。

同協議会は、会員同士の交流を深めようと、毎年研修会や女性レクリエーション大会などを大山、名和、中山の各地区持ち回りで行っていきます。

研修会は、町スポーツ推進委員の指導で、キンボールなどのニュースポーツ体験や大



▲体を動かすと気分もあがります（キンボール）

山学講座との連携で、栗栖真理さんの講演を聞きました。会員の皆さんは研修を通じて交流を深め、充実した一日を過ごしました。

歌声に酔いしれて

なわカラオケフレンド

名和公民館サークル「なわカラオケフレンド」主催の第23回あなたとわたしの歌謡発表会が、2月22日（日）に保健福祉センターなわで行われました。

発表会では、演歌、ナツメロ、民謡など50曲以上を熱唱。日頃の練習の成果が披露されました。最後に、恒例のお楽しみ抽選会があり、大変盛り上がりしました。



▲熱唱中！！