

お知らせ・行事予定

★ 竹野南学園

日 時 12月11日(金)13時30分～
 内 容 「忠臣蔵」
 年末の風物詩
 「各々方、討ち入りでござる～」



★ 寄せ植え教室

日 時 12月18日(金) 10時～
 参加費 2,000円
 切 12月10日(木)まで
 持ち物 軍手、はさみ、タオル
 お正月のお花を自分で飾りましょう



★ ヨチヨチランド

日 時 12月9日(水) 10時～
 「お出かけ広場」



★ しめ縄づくり教室

日 時 12月20日(日)9時30分～
 参加費 500円 材料費 門松、しめ縄 各1,000円
 持ち物 ・軍手 ・タオル ・雨具
 場 所 竹野南地区コミュニティセンター
 主 催 里山の会



各事業のお問合せ・申込は 竹野南地区コミュニティセンターまで 電話 48-0008

日	曜日	12月 活動・事業・センター貸館状況
12月9日	水	ヨチヨチランド 10:00～
12月10日	木	森本お花の会20:00～
12月11日	金	竹野南学園 13:30～
12月18日	金	寄せ植え教室 10:00～ / おもてなしコーヒー 13:30～
12月20日	日	しめ縄づくり教室9:30～
12月28日	月	森本お花の会20:00～

- ・毎週月曜日 玄さん元気教室 13:30～
- ・第2、第4月曜日 ヨガ教室 20:00～
- ・毎週水曜日 食事サービス 9:00～11:30
- ・ “ ささえ愛通所サロンわいわいみ・な・み 10:00～15:00
- ・毎週木曜日 喫茶よつば / わいわいみ・な・み市場 10:00～15:00



NPO

わいわいみ・な・み 48号

2020.11.25

編集:NPO法人わいわいみ・な・み

豊岡市竹野町森本 984-1 TEL:48-0008(FAX兼用)

ホームページ URL:<http://waiwaiminami.com/>



わいわいみ・な・み市場お知らせ

令和2年の市場は、12月17日(木)が最終日

今年も多くの方に参加、協力いただき、ありがとうございました。
 出荷者の皆さん、来春もよろしくお祈りします。

令和3年の市場は 5月中旬より 再開予定です。

*よつば喫茶は、年末は12月の24日
 まで、年始は1月7日より開店します
 ので、お越しく下さい。

みなさん
 来年もよろしく
 お願いします



注文受付中

正月もちの注文受けます

今年は、わいわいみ・な・み市場で、お正月の鏡餅と丸小餅の注文を受け付けます。
 申込切 12月10日まで
 お渡し予定 12月25日ごろ

【価格】

- ・鏡餅
 - (小) 400円(約1合)
 - (寿大) 800円(約3合)
- ・丸小餅 1キログラム単位で受付
 1キログラム単価 800円



「みんな 仲良く 未来に向けて」



転ばぬ先の筋トレと感染症予防

竹野南学園で出前講座を受講

これからの季節、運動量が減ることによる筋肉の衰え等のフレイル予防のため、豊岡市の保健師を招いて、簡単に自宅でできる筋トレや、感染症予防を学びました。

冬の3ヶ月間は、屋外での活動が減るため『足が弱った』とか『風邪で寝込んだら1月ほど動くのがしんどかった』などという話をよく聞きます。

自宅で元気に過ごすための、意識と工夫をして春には、畑や地域での活動、友人とのおしゃべりなどを楽しめるよう体力・筋力維持と風邪やインフルエンザ、コロナウイルス感染などの感染症予防をしっかり行いましょう！



ふくらはぎを伸ばす、ストレッチ～

プリプリで、美味しいで～！

しいたけ栽培始めました

二連原区の藤原大樹さん(32歳)は、竹野南地区で活躍する若手農業家です。わいわいみ・な・み市場にも10月から出荷されており、買い物に来られた人が、みんな手にとっていくので、あっという間に完売です。

今年から冬仕事として、手始めに菌床1000株を育てています。肉厚なので、しいたけステーキにしても、お鍋に入れても美味しいと、わいわいみ・な・み市場でも人気商品になっています。竹野南地区で活躍する若手の挑戦をみんなで応援したいですね。



探検報告！

まちむら探検2020

11月8日(日)に、まちむら探検として、小城区を散策しました。

小城区の「十二所神社」や、「セキダハナのお地蔵さん」昔、山の上に城があり、その城を守るために周りにお寺があったなど、いろいろ歴史ある区です。

また、人形を使った村芝居が行われていたので、人形の頭の写真が今でも会館には残っています。



自分で作った打ちたて👏

見た目は悪くても、美味しい！！

そば打ち体験教室を行いました。

農地活性化事業で実施しているそばの栽培で収穫し、コミュニティ事業で活用しており、その一環で毎年そば打ちをします。

講師の三輪さんは、手際よくされますが受講生の皆さんは、上手く打てずに、破れたり、均等に広がりません。

しかし、形は不ぞろいでも自分で打つそばは、美味しい！！

