

# スイーツ教室を開催しました

6月29日(日)9時から今年度第1回目のスイーツ教室を開催しました。今回は米粉のクッキー「和三盆ブルードネージュ」作りです。材料は米粉、バター、アーモンドプードル、砂糖、仕上げ用の和三盆糖と至ってシンプルなので、素材の良さが直に出るクッキーです。



# 第8回 大国ゴルフ大会

梅雨空の中、6月22日(日)にグリーンパーク大山ゴルフクラブで大国地域の会員や準会員の27名が集い「第8回大国ゴルフ大会」を開催し、楽しい一日を過ごしました。地域内で参加希望の方は毎年6月に開催していますので、大国地域振興協議会事務局 (TEL66-5266)へ連絡願います。

今回の成績  
優勝 藤友 裕美(与一谷) 2位 井上 晋(鳥取グリコ) 3位 宇田川 晃秀(西伯病院) 4位 持本 博司(西) 5位 竹本 昶(原) 6位 瀬崎 一男(猪小路) 7位 檀田 範道(鍋倉)でした。

# こちら大国編集局 編集後記

ふるさと大国に生まれ育って52年。大国地区や集落とのかかわりがここ3年で大幅に増えました。四苦八苦することが多く、あっという間に1日、1か月、1年が過ぎていきます。今年も半分が過ぎました…早い。  
(地域づくり部 持田)

暑い夏が始まりました。夏といえば祭…。祭と言えば金魚すくい。今年も各地区の夏祭りに参加して金魚をたくさんすくってこようかと思っています。金魚バンザイ、水槽バンザイ!  
(地域づくり部 田中)



後列左から 持田 松本 山田 前田  
前列左から 山崎 持田 山岡

広報

# おおくに



大国主命

第85号 平成26年7月17日発行  
大国地域振興協議会(おおくに田園スクエア内) 電話 66-5266

# 作る喜び! 陶芸教室



気分は絵付師! 将来が楽しみ。

7月13日(日)先生に法勝寺焼松花窯安藤真澄さんを迎えて大国初の試みで陶芸教室を開講し、初回としては15名と沢山の方に集まっていただきました。見よこの真剣な顔! 出来上がりは8月になるようですが、今から楽しみです。出来上がった作品は陶芸教室として大国まつりに展示していただきますと大変喜びます。

# 秋葉さんの万灯(猪小路)



## 鍋倉生き生きサロン

7月6日(日) 鍋倉区の生き生きサロンで花植えを行いました。日頃の行いが良いのか、植えている間は天候もよく、終わった途端に雨が降るといふ・・・  
これからきっとキレイな花が咲いてくれると思います♪



## 健康講座 開催

先日、うつ病について末延先生の講演を聴きました。いずれの年代も、うつ病は女性が多く、特に60才以上では男性の2倍多いとの事でした。

私は66才です。今思うと、認知症の親の介護でイライラしたり、カッとなって怒ったり、ストレスもありました。時々やる気がなくなり、放棄してしまいたいと思うこともありました。うつ病とまではいかなくても、正常ではなかったと思います。自分だけでクヨクヨしないで、誰かに相談してみてもはどうでしょうか。

私の体験談でした。

猪小路 持田久子



안녕하세요?

## 韓国ハンリム大学生来る

7月15日(火) 今年も国際交流が始まったよ。ハンリム大学の学生が田園スクエアにやってきました。



7月11日(金) はつらつ体操教室が開講しました。町の介護保険予防施策の一環として開講したもので、これから毎週金曜日の午後2時からおおくに田園スクエアでやっています。興味のある方は「社会福祉法人伯耆の国 ☎ 64-3512」へお問い合わせください。

## はつらつ体操教室



## 「ビールのつまみはなぜ枝豆?！」

## 健康コーナー

夏はビールに枝豆。もっともポピュラーなコンビです。これにはちゃ〜んと理由があるんです。枝豆には良質なタンパク質が豊富!! さらに、カロテン・ビタミンB1・Cが多く、カルシウム・鉄もたっぷり含まれているんです。

お酒を飲むと、肝臓はアルコールを分解するため、肝臓疲労を起こします。さらには、飲みすぎると脂肪肝になることも・・・(ー\_ー)!!  
枝豆には、レニン(脂肪が肝臓に付着するのを防ぐ働きがあります)が多く含まれ、アルコールの害から肝臓を守ってくれるのです。また、ビタミンBもアルコールの分解を助けてくれるので、お酒のつまみには枝豆が優等生!!ということです。

記 : 鍋倉区 山岡加奈子