

流しソーメン体験に大歓声！



はしづくり  
夏休みに  
出ました。  
竹も、思  
のなりました。



わいわい  
楽しい！  
流しソー  
メン♪

夏真っ盛りとはいえず気持ちの良い青空の下、八月八日に毎年恒例の「流しソーメン体験」を開催しました。新涯学区放課後子ども教室（くわいっ子教室）の児童を中心に、これまでで最多の一四三名の参加者で賑やかに楽しく盛り上がりました。

開催に当たっては、地域の方々からソーメンのご寄付をいただいたほか、誠之中学校のボランティアの生徒さんたちを始め、老人会、女性会、ボランティアの会など地域の方々多数のご協力がありました。

児童たちは、青竹からマイ箸を作り、その箸で流れてくるソーメンを我先にとすくい上げ、口いっぱい頬張り、嬉しそうに美味しくいただけていました。子ども達にとって、地域のお兄さんやお姉さんからお爺ちゃん・お婆ちゃんまで、多くの人と触れあえた夏休みの楽しい思い出になったこととおもいます。また、来年も是非実施したいと考えておりますので、地域の方々の引き続きの「ご支援」ご協力をよろしくお願いいたします。

シニア食生活改善教室に参加して

高齢期に差し掛かると病気や肥満を気にして、偏った食事になったり、食事を減らしたりする人が多く見かけられるそうです。高齢期故に、食生活の充実度が健康状態や生活の質に大きく影響するそうです。

人生の後半を元気に有意義に過ごすよう「食」に関心を持ち、おいしく楽しく食べる工夫を心がけたレシピを教室で学びましたのでご紹介いたします。

（主食・主菜）

「ハッシュド・サバ」

一人分の材料 二〇〇g  
鯖のみそ煮缶

たまねぎ 六〇g

しめじ 四〇g

トマト 六〇g

バター 一〇g

おろしにんにく 一g

おろししょうが 一g

水 一五〇ml

ハッシュド・ピープルウ 一〇〇g

（副菜）

「からから揚げの和風サラタ」

一人分の材料

キャベツ 六〇g

きゅうり 五〇g

パプリカ（赤） 三〇g

油揚げ 一〇g

ドレッシング 一〇g

酢（小さじ） 一〇g

濃口醤油（小さじ） 六g

サラダ油（小さじ） 八g

おろしわかび（小さじ） 一g

作り方

- ①たまねぎは1cmの厚さに切り、しめじは石臼ききとり小房に分ける。
- ②トマトは1cmの厚さに切る。
- ③フライパンにバターを溶かし、おろしにんにく、おろししょうがと①を入れ、中火でたまねぎがしんなりするまで炒める。
- ④③に②と水、鯖のみそ煮缶を汁ごと加えてふたをして、中火〜弱火で約5分煮る。
- ⑤④にハッシュド・ピープルウを加え、混ぜながら中火でとろみがつくまで煮る。
- ⑥器にご飯を盛り、⑤をかける。

作り方

- ①油揚げは2cm長さの細切りにする。フライパンを熱し油揚げを入れカリッとして焼き色がついたら取り出す。
- ②キャベツは3cm長さのせん切りに。きゅうりは縦半分に切り、斜めうす切りにする。
- ③②を熱湯で1分ゆき、冷水に冷水を切る。
- ④酢以下4品をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤器に③を盛り、食べる前に④をのせ④をかける。

高齢者の交通事故多発に思う

「高速道路を逆走」、「店舗等にノンストップで突入」、「対向車線をはみ出して運転」、「通学児童の列に突入」などなど、高齢者による交通事故が毎日のように報道されています。

一般的には、加齢による運転機能の低下によるものと言われており、このことは誰も避けることはできませんが、一方では運転免許に定年はありません。

近年では、こうした事態を受けて運転免許証を返納される人が徐々に増えつつあるようですが、これまで享受してきた利便性を思い切って放棄する勇気はなかなか持てないものです。

しかし、科学的・医学的根拠はありませんが、概ね七十歳を過ぎたら誰もが運転機能が次第に低下し、事故発生が「万が一」では無くなっていくことを知る必要があります。

そのことを考えると、不便でも運転免許証を返納すべき時期が少し速くなっていくような気がします。いずれにしても、自分の命はもとより他人の命も含め、自分で自覚し自分で判断しなければなりません。

事故が起これば自分だけの問題では済みません。自分の命があったとしても、問題解決には生涯かけて相当のエネルギーを費やすことになる可能性もあります。

自動車に代わる移動手段について、どういうものがあるのか、何が自分にふさわしいのか、電動自転車やシニアカーなど既に出されている様々な情報も含め、私と同年代の皆さん、そろそろ考えてみませんか？

一九四五年（昭和二十年）生まれ、七十五歳  
福祉を高める会々長 山崎 昭 孝



シニア食生活改善教室の様子