

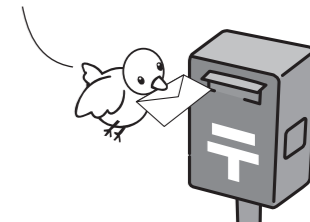
あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing responses.

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

Large empty box for illustrations.

あなたの声を聞かせてね！
お便り待ってます！



ツキを呼び込む方法

駿河富夫さん

新しい年、2010年も新しい中でスタートしました。この不景気は、社会が悪いんだと考える人もいます。すべてが外に向けた考えになつている人もいます。

しかし、不況下でもどんどん売り上げを伸ばしている会社もあります。その従業員は、いきいきと行動しているのです。

川北義則さんの本から、なるほご思つた「ツキを呼び込む方法」を紹介します。

・悪い出来事でも、自分にとって「結果的にはよいこと」にしていく。
・「これでよい事なのだ」と自分で繰り返し言い聞かせる。
・自分の夢や願望・計画や目標に関して否定的な意見には耳を貸さない。
・他人の繁栄を先に考え、他

人の繁栄を祝福するよう心がける。

・苦境を肯定はできない。だが、現在「進行形」で「な」なりつつある「思」つては「な」は「な」。

・自分に降りかかってくるものは、自分に解決できる問題だけである。

・感謝の心を忘れない。たとえ悪口をいわれても感謝するくらい許容範囲の広さが必要である。

身だしなみ

高松イクさん

私がある場合(会議)に出席して気付いたことですが、面識の無い人を評価することから...私は第一印象、いわゆる身だしなみのように思われます。どんな立派な人、教養のある人でも、身をつけている服装がだらしない姿だとしたらどうでしょう。相手に与える印象は意外にも大きく左右され、外観で評価されがちです。常口から気を付けたい身の回り。特に外出の際には、大いに気配りが必要です。きちっとした服装、上品な服装は清潔感があります。

「人のふり見て 我がふり直せ」大切な言葉です。

白鳥が泳いでいます

齋藤 勉さん

先の投稿で、白鳥1羽の飛来を紹介しましたが、年末からは2羽の白鳥が泳いでいます。写真は、2月4日、雪の中の白鳥です。

早朝散歩の「アイドル」。唐桶溜を飛び立って日まで、元気でいられるよう応援しています。



▲高松イクさん (下高根沢)

健康ライフ

食改さんの活動紹介

Part 3

1月29日、食改会員研修として、宇都宮市で料理教室を開く小林光子先生を講師に迎え「身近な材料で簡単でおいしいバランスのよい料理を楽しみましょう」をテーマに、生涯学習センターで料理講習会を行いました。先生からの「調味料を計ることが大切。計量スプーンや計量カップで計ることを習慣づけましょう」同じ材料でもちよつとした工夫で料理はぐつとおいしくなります」との指導のもと、ダイコン・ニンジン・サトイモ・切り干し大根・イチゴなど身近な材料を使った料理8品を完成させました。調味料は、分量では味が濃くなりがちです。減塩のためにも、調味料を計ることを習慣づけてはいかがでしょうか。



ごはんのおかずにはピッタリ！
ニンジンとちりめんじゃこのいり煮

【材料】5～6人分
ニンジン約2本(300g)、ちりめんじゃこ(乾)(30g)、いりごま(大さじ1と1/2)、サラダ油(大さじ1と1/2)、酒(大さじ3)、しょうゆ(大さじ1と1/2)

【作り方】

- ①ニンジンは4～5cmの長さでマッチの軸くらいに切る。
- ②中華鍋またはフライパンに油を熱し、ニンジンを焦がさないようにしんなりするまで炒める。ちりめんじゃこを入れて炒め合わせる。
- ③酒としょうゆを入れて混ぜながら味をつける。
- ④味を調べて器に盛り付け、いりごまをたっぷりかける。



健康福祉課健康係 ☎028(07)6042

※食改さんは、正式名を食生活改善推進員といい「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域の身近なところで健康づくりのお手伝いをしています。