



われら元気シニア

福祉対策課
地域包括支援センター係
☎028(677)6080

芳賀町のシニア世代は、若者に負けないくらい元気で、健康や生きがいづくりのため毎日を楽しんでいます。そんなシニア世代が中心となって活動している団体を紹介します。

生きがい
サロン
vol.11

与能サロン

参加者からひとこと

毎週のサロンをいつも待ち遠しく思っています。脳トレや運動、歌などいろいろな活動を毎週楽しみにしていますが、一番の楽しみは、サロンに来てみんなとおしゃべりすることです。

- 開催場所 与能集落センター
- 開催日時 毎週木曜日 9:00~12:00
- 参加者数 5人
- 活動内容 脳トレ、歌、ラジオ体操など



さば缶の トマトスパゲティ

栄養価(1人分)
 エネルギー 474kcal
 たんぱく質 17.3g
 脂質 14.1g
 塩分 1.9g



- 材料(4人分)
 スパゲティ(1.4mm)..... 300g
 さば水煮缶..... 1缶
 カットトマト又はホールトマト..... 400g
 オリーブオイル..... 大さじ2
 にんにく(みじん切り)..... 大さじ1
- 作り方
 ①フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと赤唐辛子を炒め、香りが出てきたらさば缶(汁ごと)と酒を加えて炒めます。
 ②①にカットトマトとトマトケチャップを加えて炒め、砂糖と塩で調味します。
 ③スパゲティは塩を入れずに表示時間どおりに茹でます。茹で上がったら水気を切り、少量のオリーブオイルで和えておきます。
 ④皿にスパゲティを盛り、トマトソースをかけ、ドライパルメザンを振りまきます。

わが家のオンリーワン!

あなたのかわいいペットを紹介します。



ふうくん(ヒマラヤン・1歳・オス)
飼い主 佐藤恵子さん(東水沼)

寒い冬にはお母さん(恵子さん)の布団に潜り込んでくるほどの甘えん坊さん♪猫じゃらしを必死に追いかける、やんちゃな男の子です。

- 応募方法 広報広聴係にご連絡ください。
 ●必要事項 動物:名前・動物の種類名(例…柴犬、三毛猫)・性別、飼い主:氏名(フルネーム)・住所(大字のみ掲載)・電話番号(掲載事項に関して確認が必要な場合、係からご連絡します)

はがの文芸

サークルなどで活躍されている皆さんの作品をご紹介します。

短歌

うらうらな日溜まりの中路のとう
枯葉を分けて芽ぶきなりけり
山本 妙子(上延生)

散歩行き廃校跡の公園で
枝垂桜の満開に酔う
岡田 ツヤ子(西水沼)

俳句

初つばめ今年も古巣を一巡り
大畑 ハマ子(下延生)

今年竹わんぱく子等の背くらべ
北井 茂子(東高橋)

川柳

喜びも涙もいっしょ花開く
山本 美枝子(稲毛田)

苦勞など幸せでした妻として
大谷津 真紀子(芳志戸)

満開の桜も愛でず友遊きて
残る絵手紙皆で分け合う
佐山 美代子(下高根沢)

白梅のつぼみ綻びほのぼのと
わが庭先に匂ひたちたり
丸山 芳江(祖母井)

花筏渦に負けじと流れをり
見目 トキ子(東高橋)

帰国の途機内に香る新奈かな
小林 馨(東高橋)

縁側の猫もつばやくいゝ日和
七井 章治(与能)

共稼ぎ思案に暮れる旅プラン
駿河 富夫(稲毛田)



あなたの声を聞かせてね! お便り待ってます!

- 身近な出来事や町に関する要望・意見

生き生き生涯学習友の会相談役 駿河富夫さんからの投稿

生き生き生涯学習友の会は、発足から16年目になりました。皆様のおかげで友の会は大きく成長し、平成30年度においては講座数37団体、年間参加人数延べ9,529人、年間実施回数1,287回、ふれあい祭り参加人数345人となりました。ボランティア活動として大きな実績を残すことができたのも、各講座責任者と芳賀町住民の理解と協力があつたからと考えています。これからも講座責任者の自己研鑽と、皆さんに喜ばれ愛される友の会であるように努力を重ねていきたいと思ひます。今後とも皆様のご支援とご協力をよろしくお祈りします。

高松イクさんからの投稿

町民の大切で身近な選挙、候補者の熱い戦いが終わりを告げました。8時からの開票結果を待つばかり…芳賀チャンネルに釘付けとなりましたが、中間報告や最終票数もなく、とちぎテレビで知りました。4年前は開票の様子等々が映され、今回も当然だと思ひました。住民のたくさん声もあり、大事な経過を芳賀チャンネルで発表してほしかった。私も町民の一人として思ひます。

貴重なご意見ありがとうございます。真摯に受け止め、町民の皆様が知りたい情報を迅速に提供できるよう、今後の放送内容の改善に努めます。
(企画課)



皐月さん(稲毛田)



赤沢洋子さん(下延生)



高松イクさん(下高根沢)



鈴木モコさん(西高橋)