

人生これから!!

# われら元気シニア

圏福祉対策課  
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.12

## 温泉健康センターサロン

### 参加者からひとこと

毎週金曜日は、早起きをしてサロンに行くのが日課になりました。サロンで誕生日をお祝いしていただいたこともあり、毎回楽しい活動ができています。30分ほどの運動が私に合っていて、健康的に過ごせています。

- 開催場所 温泉健康センター
- 開催日時 毎週金曜日 9:00~12:00
- 参加者数 14人
- 活動内容 歌と踊り、運動、ストレッチ、本の貸し出しなど  
(運営：町シルバー人材センター)



### 自慢レシピ

#### 酢鶏

栄養価(1人分) エネルギー175kcal たんぱく質12.9g 脂質8.6g 塩分1.0g

- |   |   |
|---|---|
| <p>●材料(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏もも肉(皮なし).....1枚</li> <li>片栗粉.....大さじ1</li> <li>ピーマン.....2個</li> <li>しいたけ.....2枚</li> <li>玉ねぎ.....1/2個</li> <li>にんじん.....小1本</li> <li>水.....100ml</li> <li>トマトケチャップ.....大さじ2</li> <li>砂糖.....大さじ1と1/2</li> <li>しょうゆ.....大さじ1</li> <li>酢.....大さじ1</li> <li>片栗粉.....大さじ1</li> <li>サラダ油.....大さじ2</li> </ul> | <p>●作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①鶏肉を一口大に切り、片栗粉をまぶします。</li> <li>②ピーマン、しいたけ、玉ねぎを一口大に切ります。にんじんは皮をむいて一口大の乱切りにし、下ゆでします。</li> <li>③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めます。</li> <li>④鶏肉に火が通ったら一旦取り出し、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、ピーマン、しいたけ、にんじんを加えて炒めます。</li> <li>⑤Aをよく混ぜて加え、とろみがついたら鶏肉を戻し、ひと煮立ちさせます。</li> </ol> |
|---|---|

#### アスパラのナムル

栄養価(1人分) エネルギー24kcal たんぱく質1.6g 脂質1.1g 塩分0.6g

- |   |  |
|---|--|
| <p>●材料(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グリーンアスパラガス.....12本</li> <li>ごま油.....小さじ1</li> <li>すりおろしにんにく.....適量</li> <li>塩.....1g</li> <li>中華スープの素.....少々</li> <li>糸唐辛子(飾り).....適宜</li> </ul> | <p>●作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①アスパラガスの根元を切り落とし、根元から4~5cmの硬い皮をピーラーでむきます。</li> <li>②①を塩ゆでして水に取り、水気を拭き取って4~5cm長さに切り、Aで和えます。</li> </ol> |
|---|--|

### 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。



パピコちゃん(ミックス・メス・5歳)  
そらくん(シバイヌ・オス・9歳)  
飼い主 矢口幸夫さん(祖母井)

やんちゃな性格のパピコちゃんと、のんびりな性格のそらくん。2匹でお散歩に行くと、そらくんはお兄ちゃんのようにパピコちゃんの面倒を見るそうです。

- 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

四季バラは梅雨ふる庭に咲きさかる  
花に癒さる憂いもありぬ  
丸山 芳江(祖母井)

青い実をつけしトマトを愛でし朝  
こぬか雨降る空を仰ぎつ  
佐山 美代子(下高根沢)

## 俳句

梅雨に入り込みふコインランドリー  
稲川 清子(与能)

更衣声はつらつと登校児  
大村 かし子(下高根沢)

## 川柳

柔らかい頭で意見聞いておき  
山本 美枝子(稲毛田)

片付けをしたいこんな広い部屋  
七井 章治(与能)

懐かしき昔の気配感じつつ  
亡母の生れし茅葺き屋根は  
早稲田 喜久枝(八ツ木)

蒼空はるかに続く黄金の  
麦秋畑は絵画のごとし  
山本 妙子(上延生)

紫陽花の小径のぞかず傘の列  
北井 茂子(東高橋)

夕風や野川にゆるる月見草  
小松 恵美子(祖母井)

どうせなら笑顔で生きて前向き  
大谷津 眞記子(芳志戸)

貯めるだけ稼ぐだけでは淋しすぎ  
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

### 小林 操さん(下高根沢)からの投稿

7月6日芳賀町で行われた社会を明るくする運動に更生保護女性会の一員として参加しました。主催者、各種団体の参加の下安倍総理のメッセージが朗読され、その後各場所であちわ配り、愛の募金活動が行われました。支え合い、助け合い、一人一人が愛の心を持って、明るい社会づくりができたと思います。

### 高松イクさん(下高根沢)からの投稿

私の作品、イラスト・文章を広報はがに掲載いただきありがとうございます。お陰様で平成16年4月から平成31年3月までの15年間にイラスト180回中178回、また、文章は77回採用していただきました。私の絵を見て、文章を読んで、ほっとする・なるほど...と思ってもらえるよう意識しながら書き続けてまいりました。16年目に入りましたが今後も頑張って書き続けてまいります。どうぞよろしく願いいたします。「継続で過ぎたる日々をふり返り」

### 活き活き生涯学習友の会相談役 駿河富夫さん(稲毛田)からの投稿

本田宗一郎氏が、著書『私の手が語る』でこんな考え方を教えてくれました。自己弁護  
—なんだかんだときれいごとを言っても、人は所詮自己弁護の中で生きている。誰でもが、心の中にうぬぼれと同時に他人によく見られようという願いを持っていると思う。程度の差こそあれ、これは万人共通といってもいい。中には、わざと自分を悪く見せかけて人が嫌がる事を言ったりする人もいるが、そういう人たちに限って根は一倍格好よがりの性質を持っている。それがよじれたかたちをとって出ている場合が多いのである。  
— 私たちは気が付かない事が多々ありますが、少なくとも思いやりがある生き方をしたいものですね。誰に対しても自分に対しても...



泉月さん(稲毛田)



鈴木モコさん(西高橋)



大塚久子さん(西高橋)



高松イクさん(下高根沢)