

文芸コーナー

短歌

古木なる梅の根方に寄り添ひて水仙一群きりりと咲けり
 大森 安孫子正子

喜寿過ぎて始めし短歌いつしかにわが終生の支へとなれり
 高花 田中 兵作

境内に黄の花ひかるらふ梅の枝にふれつつ厄除け祈る
 内野 岡田 恒子

赤児だく母親に席譲りたる吾にどうぞと女学生立つ
 原 野村 とく

屋根の上に羽根展らませ日向ぼこ雀の親子かさへづりてをり
 滝野 松崎 登

俳句

書き出しは金縷梅の花咲きしこと
 小林 池田 恭子

雪掻きのあとの手すさび雪兎
 木刈 宮下 諄子

筑波嶺のきりりと浮かび寒に入る
 発作 関口千代子

凍て敵し母の遠忌の墓の道
 内野 葛西 節子

白鳥の群一斉に風に向く
 小倉台 田中孝二郎

〈短歌・俳句をお寄せください〉
 一人一首または一句で未発表のもの。毎月20日締め切り(必着)です。投稿は、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記の上、秘書広報課広報広聴班まで。

ほっとレポート



広報レポーター：山田 一夫 (木刈)

市民の健康を支えるサポーター 地区健康推進員の活動

先月、印西市にも大雪が降りました。わたしの住んでいる地区でも高齢化が進んでおり、近所では若手になる前期高齢者のわたしが、4軒分の雪かきに奮闘。翌々日まで筋肉痛に悩まされました。やはり、日常生活における体力維持・健康増進は重要です。

今回は、そんな健康に関連のある「ちくすい(地区推)さんの南地区調理実習取材しました。「ちくすい」とは「市民がこれからも健康で若々しく楽しい生活を送るために！」を活動目標に、自分の健康は自分で守ろうと各地



▲調理を行う地区健康推進員と参加者のみなさん



域の健康づくりの輪を広げている「地区健康推進員」の愛称です。市内では現在57人が活躍されており、地元で自分の生活体験を通じて食や運動に「生きた知恵」を提供してくれる、わたしたち高齢者にとっても、ありがたい人たち。ウォーキング、各種講習会や実習を通して、わたしたちの

健康づくりのサポーターになってくれています。今回の調理実習では「冬野菜を使った健康メニューを自分の手で作ろう」と、参加者・ちくすいさんも含めた20人ほどのみなさんが手洗い、食材の下ごしらえから始め、一食分の献立を調理し、できた食事を楽しんで、その後実習の感想や反省を和やかに話し合いました。

この実習は、味だけでなく地元産の旬の素材を使うことに配慮したり、栄養バランスなども料理の基本が自然と身につくように工夫されてい



▲ちくすいのみなさんは救急救命講習などにも参加しています(写真は全体研修のもの)

ました。当日の献立は「五穀米」「豆腐れんこんハンバーグ」「海苔手巻きの野菜サラダ」「かぼちゃスープ(上写真参照)で、わたしも試食させていただきました。

レシピは調理も簡単で調味料も一般的なものでした

が、栄養バランスのとれた美味しい食事でした。中でも手巻き風野菜サラダはアボカドと少量の味噌をあわせたものを海苔に塗ってレタスを乗せ、ダイコン・ニンジン・キュウリなどの野菜スティックを挟んだもの。付け合わせの野菜には、無条件でマヨネーズやドレッシングなど調味料をかけてしまうわたしでしたが、そのままでも素材の甘味や旨みをしっかり味わえました。

『広報いんざい』毎月1日号で連載の「元気な食卓」メニューは、ちくすいさんが考えているのですが、みなさんはご存じですか。ぜひ、ちくすいさんの調理実習や講習会、ウォーキングなどに参加し、より活き活きとした健康生活を見つけてください。

施設がらんど



広報レポーター：田中 宏 (高花) 障害者地域活動支援センター 福祉作業所コスモス

JR成田線・木下駅から歩いて10分。総合福祉センター(竹袋614-9)の中にこの施設があります。「心身に障がいがあり、就労が困難な人たちに對して仕事を提供し、生活訓練や作業訓練を通して、

その自立と社会参加の道を開くこと」を目的として開設されました。昭和61年「印西市手をつなぐ育成会」が設立されると同時に行政に働きかけ、昭和63年に大森に作業所が開設されたのが始まりです。そして、平成6年に運営が印西市社会福祉協議会に委託され、平成9年に現在の総合福祉センター内に移転しました。

現在の利用者(障がい者)は16人。午前9時から午後4時まで、それぞれの障がいやニーズに応じてA・B・C三つのグループに分かれて6人の職員と一緒に活動をしています。例えばAグループ。仕事に対する自覚を高め、より高い報酬を目指すグループ



建設廃材などからこんなに素敵な芸術作品が生まれる…
 ▼エコ平板は北総線・自由道などでご覧いただけます



で、畑作りや竹炭、エコ平板(右写真)や点字名刺づくりが主な作業です。取材当日は、エコ平板づくりに精を出している利用者の働きぶりを見学。型に入れた

モルタルの上に、さまざまなタイルの破片や石を丁寧に詰め込み、色鮮やかなモザイク模様を創り出す独自の才能に感動しました。また、点字名刺は印西市役所の職員などから受注しており、春の異動時期は特に忙しいとのこと。

Bグループは園芸や企業からの下請け作業を各自のペースに合わせて取り組むグループです。当日は人気の子ども遊び場「ボールプール」で使用されているカラーボールの洗浄作業を行っており、一つ一つ丁寧に水滴を拭き上げている姿が印象的でした。

また、Cグループは主体的な行動を目指すグループです。この日は、午後からの取材のため作業は見学で



▲ボールプールのボールを丁寧に磨くBグループのみなさん(左)とCグループのみなさんが作成した紙製の小物入れ

きませんでした。散歩や体操、買い物など、楽しい生活が過ごせるように支援しているとのこと。

なお、この作業所で作られた製品は市内の福祉センターなどで販売されていますので、ぜひご利用ください。

福祉作業所コスモス(☎0470)。

リサイクル情報広場

掲載情報は3月4日現在
☎クリーン推進課クリーン推進班(☎内線383)

- ◆ゆづりませ情報(有料の物は希望価格)
 - ①小林中学校女子制服、ジャージ②天神幼稚園体操服および制服③ミキサー(家庭用)④印西しおん幼稚園体操服一式⑤プリンタ用詰め替えインク⑥プリンタ用インクカートリッジ⑦シングルベット⑧犬の洋服⑨船穂中学校女子制服・ジャージ⑩スキー服(女性用)⑪パンツプレス⑫千葉商科大学付属高校制服
- ◆さがしています情報
 - ①ボーイスカウト カブ隊の制服②わだ幼稚園男児、園服および体操服③ロックミシン④大森小学校の体操服⑤印西中学校の女子用制服と運動着⑥しおん幼稚園男児、女児用ジャージ、男児、女児用体操服(大きめサイズ希望)⑦天神幼稚園男児、女児制服、ブラウスなど⑧犬用乳母車⑨補聴器。

毎月5日は「ノーレジ袋デー」です。お買い物にはマイバッグを持参しましょう。

