

# 学びの広場

## 各種施設での事業（その5）

今回は、料理特集です。教育委員会主催の「ふれあい簡単クッキング」と健康福祉課主催の「男の料理教室」について紹介します。

### おいしく・楽しく・簡単に

「ふれあい簡単クッキング」で

### 季節や行事に合わせた献立

去る4月23日（土）、町立公民館の調理室で開催されました。参加者13名は、全員が三角巾とエプロンを身につけ、講師の先生の説明に耳を傾けていました。講師は食生活改善推進団体「ヘルスメイトまつだ」の皆さんです。当日のメニューは、端午の節句を前に子ども達の健やかな成長を願って、主食・主菜は大巻きずしとびこロールです。それに、高野豆腐と野菜の煮物、春雨の中華あえ、春キャベツを用いたスープです。

### 食を通して家族のふれあい

昨年度は、「季節の食材を使って健康でヘルシーなお弁当を作ってみませんか」、お正月に向けて「おもてなし料理」、「生活習慣病予防ヘルシー料理」の3回を行いました。調理終了後、できあがった料理を全員で味わいました。参加者の中には、調味料をその家になさわしくアレンジしたところ、家庭での評価が一段と上がったという人もいました。この講座が、家族のふれあいを深める一助になればと願っています。

### 食文化の大切さ

日本の食事のあいさつには2つの素晴らしい言葉があります。1つ目は「いただきます」。2つ目は「いただきます」。これは「いただきます」とは

「私の命のために動植物の命をいただきます」の意味から偉大な自然への感謝の気持ちを表したものです。

2つ目は「ごちそうさま」。「馳走」は、本来「走り回ること」を意味します。昔は、客の食事を用意するために走り回って食材を集めたことから、命がけの働きに「有難う」と心からの感謝の気持ちを表したものです。

「おもてなし料理」や食事のあいさつにみられるように、伝統的な行事や作法と結びついた食文化の継承は、今後とも大切にしたいテーマです。



食でふれあいを

2回目は10月8日（土）10時から町立公民館で予定しています。

### 退職後の《男》たちが厨房へ

「男の料理教室」で

### おいしい鶏肉の唐揚げ

去る6月10日（金）健康福祉センターの調理室で開催されました。参加者は11名で、講師は管理栄養士の佐藤明美さん、お手伝いは「ヘルスメイトま

つだ」の皆さんです。当日のメニューはご飯、鶏肉の唐揚げ、野菜の梅肉おなか和えとキュウリとトマトの酢の物、すまし汁で、デザートはレモンシャーベットでした。

### 料理は手順が大事



役割を分担して下ごしらえ

料理は手順が大切で味をしみこませるなど、時間がかかるものから取り掛かった方が良くとの説明に参加者一同納得。早速、鶏肉と鶏肉に入れる調味料作りを始めました。

### 切り方いろいろ

野菜の切り方にもいろいろあり、講師に実際に手本を見せてもらいながらニンニクはみじん切り、キャベツはせん切り、キュウリは薄切り、ネギは小口切り：というように用途に合わせて巧みに包丁を使っていました。

### 参加者の声

今回で9回目だという人にインタビューしたところ「妻に先立たれて必要に迫られて参加し始めた。煮魚は難しかったが《ぶり大根》を教えてもらってとても役立っている。調味料の使い方は他の魚料理にも応用ができ、今では魚料理が得意料理になっている。」と述懐していました。

2回目は9月9日（金）10時から健康福祉センターで予定しています。

## 自分たちが使用するグラウンドを自分たちで復旧することもスポーツだ！

7月19日の大雨によって酒匂川が増水し、酒匂川町民親水広場野球場の一部が浸水しました。日ごろ、この施設を利用する松田キャッスルズ（小学生野球チーム）の子どもや指導者たち20名が、夏休みを利用して、ボランティアでグラウンドの復旧作業を行ってくれました。



7月21日（木）、松田キャッスルズの子もや指導者たちによるグラウンド復旧

## 団塊さん、いらっしやい⑬

### 「太極拳・西湘サークルまつだ」

太極拳は、血行の促進、筋力の増強、免疫力や集中力の高揚、ストレスの軽減等に効果があるとされています。

当サークルでは、中国国家制定太極拳簡化24式太極拳を中心に、ヨガストレッチ、簡単な気功運動を入れ、中国の音楽にのせて、ゆったりとした動きの中から

少しずつ体力を付けていき、心も体もリフレッシュしていきます。太極拳の基礎を大事にし、歩法から始まり、しっかりと段階を踏んで進めていきます。

平成22年よりスタートしてまだ日が浅いですが、50代、60代の10数名で、仲間づくりを楽しみながら、体力づくりを楽しんでいます。



中国の扇を開いて静止

活動は、毎週金曜日、町立公民館で午前10時から11時半までです。指導者は楊名時太極拳師範吉田由紀さんです。

また、先生の師である中国武術五段の張智勇先生を招いて、中国武術太極扇のコースを、第2・第4金曜日、15時から17時まで開催しています。このコースは、中国の扇子を使った太極拳で、この地域では少ないかと思われ、機微の動きの中に、とても華やかさがあります。

当サークルでは、太極拳、太極扇のみならず、健康気功のコースもやっています。高齢化の進む中、自分の体力にに応じて、長く続けられる運動として、太極拳をお勧めします。勿論、若い方にもなおさらお勧めします。