

# 元気づくり広報部

通信



## 胎内の自然体感ウォーキング ～ 2億年のロマン発見～

さわやかな秋風が吹く9月30日(木). 市民と胎内市の協働企画による胎内フラワーパークと秘境の大波石をめぐる4.5キロのウォーキングが行われた。参加者は140人。ウサギ、亀などの体力に合わせた4チームに分かれてスタート。それぞれのチームには、自然、歴史を説明する案内人がついていて、秘境にある、たいない親子波石の所には、「越の水」と言われた石油で火がともされて煙が上がり、2億年前海だったという説明にロマンを感じる。夏井の大波石の前ではクイズもあり、生涯学習課の伊東さんより説明を受ける。柳沢のお殿様が美女をばべらせ酒盛りをした情景を想像してみる。トンボ池からフラワーパークへ。サンパチェンスなど咲き乱れる花々を見学。六角休養所にはお茶でふれあいおもてなしチームの縄文ガールによる牛蒡茶、どくだみ茶などのおもてなしを受ける。

薬草園では、センブリやトリカブトなど説明を受けながら見学。マップも大変よく出来ている。つり橋を渡りゴールに到着する。みんなの顔は歩ききった、さわやかな笑顔だった。完歩賞を頂き、草花会の豚汁とてんぷらを頂きながらの昼食は最高であった。至れり尽くせりのウォーキングであった。

参加した野沢文江さん(76)は、「いろんな場所で説明があってよかったです。周りのいろいろな人達の話を聞き、しゃべり楽しかった。この年で4.5キロ大丈夫かなと不安もあったが、こういう説明を聞きながらの歩き方で大丈夫だった。」高橋あけみさん(66)は、「楽しかった。今日はいい日だった。市民ボランティアと保健師さんが協力しているのが良かった。歩くところ、草刈り枝打ちなど完璧で、大変歩きやすかった。」須貝静子さん(68)は「初めて参加したがとても楽しめる企画でおれを言いたい。すごいおもてなしだった。こんなお宝が胎内市にあるとは、胎内市を良く知る機会になった。牛蒡茶美味しかった。ボランティアが素晴らしい。来年も参加したい。」と話していました。



ズラーリと並んで歩きました!



### 薬草園



### お茶で休憩



## 11月1日 「いいもんまつり」に胎内市食育PR隊が 出店します!!

**販売** 食育レシピを伝えている胎内の「いいもん」1冊 500円(普及協力金) 100冊

**試食** アンケートに答えてくれた方に胎内産の「べにはるか」を使った「うまいも、いほの井」「イモカツ」300人分 + 米粉50g プレゼント

**アンケート**

- 胎内市の伝承料理とは? (料理名)
- の地産地消料理といふ? (いつ食べるか(どんな時))
- 家庭の米粉料理といふ? (誰か料理を教えてもらえませんか? 地)

健康スタンプ王国の対象です。スタンプカードを完ぺきなリッパねみるさんの来場をおまちしてまへす

## 元気づくりプログラム イベントのご案内

10月	11月	12月
19日 動いて笑って元気づくり	5日 ふれあいキルト	3日 ふれあいキルト
21日 育ちの森公園づくり 草とり	9日 食を通して健康づくり	14日 動いて笑って元気づくり
22日 薬草園探究会	10日 食を通して健康づくり 収穫祭	15日 ほっと料理 -テーマ- 郷土料理でお正月
ほっと料理 -テーマ- 特定保健指導	11日 にこ楽公園整備 花壇・畑づくり 収穫祭	24日 元気づくり広報部にこ楽料理
食を通して健康づくり	16日 動いて笑って元気づくり	
26日 にこ楽公園整備	18日 ほっと料理 -テーマ- 干し野菜料理	
29日 にこ楽料理	20日 地区組織研修会	
31日 花壇の植え替え	26日 にこ楽料理	

☆みんなのお茶会... 毎月第2・4火曜日に、にこ楽・胎内で活動 美味しいお茶を飲みに来て下さい!



「ここに来ると元気になれる!」  
そんな場所を目指して(にこ楽  
たいない)で活動のひとつと  
して、夏休みお楽しみイベント  
を、8月24日に開催しました。当日は天候にも  
恵まれ、夕勢の小さなお子さんから、お父さん、  
お母さん、お年寄りが来場され楽しんでくださいました。

まず(畑体験)(遊歩道散策)(調理体験)  
と3つのチームに分けられました。

(畑体験)チームは、お切し器がたたくと可  
愛く取ったミニトマトを収穫し  
その後、ネギの土寄せその他、  
カブ、大根、白菜、小松菜  
の種蒔きをしました。  
冗談、ジョークが飛び交い  
楽しい雰囲気の中で作業を進めました。



(遊歩道散策)チームは事前  
に用意された、植物の名札を  
木の枝に取りつける作業を  
行いました。「あーい、こっちに  
あるぞ!」「あ、あったぞ!」  
「この木はどこにある?」とか  
子供たちや大人たちの声が

遊歩道の端から立端まで満ち満ちて有る  
義で濃密な時間を過ごしました。(調理体  
験)チームは、バットボウルに生クリームと塩少々  
入れ、手で振って、バターを作りました。出来たバター  
は、熱々のジャガイモに塗って  
頂きました。あとは夏野菜カレー(イラスト)も  
食べました。その他、子供たちは、  
竹トンボを飛ばし、大人はスカット  
ボールで遊が、美味しいお茶も頂きました。



みんなで  
芋あらい♪



いただきます!

### リハビリ教室ピザパーティー(第6回)

9月25日リハビリ教室に出席されている方々でピザ  
パーティーを行いました。

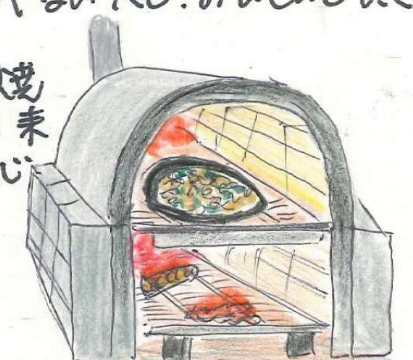
参加者はリハビリ教室の出席者13名、生地  
トッピングなどの材料の準備、焼き職人に、花々  
会、職員、スタッフ11名の総勢24名でした。

天候が小雨まじりの曇天状況だったので、生地  
づくり、トッピングは健康スタジオで行いました。

ピザの種類は「和風しょうゆ」「マトリョシックス」  
「ジャガイモマヨネーズ」の3種類を、花々会の人達の  
指導で教室参加者1人1人がピザを作りました。

生地の量トッピングの材料は田舎と同じなの  
に大きき、お多しにも、個性が出たのがどのピザ  
にも特長がでていました。

ピザを普段食べない人も、おいしいとたくさん  
食べていました。  
尚、外のピザ窯で焼  
いている様子を見に来  
た、NさんとKさん熱心  
に焼き方について  
聞いて感じしてい  
ました。



### 皆さんは「胎内の伝承料理」

どんなものがあるか知っていますか?  
又、つくっていますか?

【7/30(木)9:30~12:00】に

伝承料理をテーマとした、にこ楽料理が行われました。  
参加した皆さんは、今日は何をつくるのだろうと  
いう期待で集まっていました。

講師は「昨年」胎内の食、レシピ集(はなていこ、胎内のごちそう)に  
作成委員として参加された2人の渡辺さん。

献立は  
①人参のツナマヨ  
人参嫌いのお孫さんの為に  
考えられた一品。\*私も生確草に  
のセトスターで焼き、好評でしたよ!!

②棒ダラ煮付(圧力鍋使用)  
月夜に自信の方も多く、出来上がるまでの  
間にいろいろ教えてもらいました。

料理の話や近況報告が出来るとそんな  
時間があるのもいいものですね!

〜終了後、みんなのお茶やでいただく  
お茶も楽しく、ミニトマトも御馳走になり  
幸せなひとときでした。



### 今回の名人 焼き菓子名人

7月14日 NO.9 白山崎 千恵子 さん

このコーナーは、ほととHOT.中条と、  
にこ楽胎内で、自分の得意な技を  
元気づくり事業に發揮してくれる名人を  
紹介するコーナーです!

オーブンを使ったお菓子づくりが得意な  
白山崎さん。パウダーケーキやバターケーキは  
お手のもの、シュークリームも手作りできて  
します!

今の簡単なオーブンでは  
なく、前は温度調節の難  
しいオーブンでお菓子を作  
っていたそうです。昔から好きで  
続けていたう上手になつた  
というから、好きこそもの上手なれ  
とはこのことかと思いました!



### 7月14日 NO.10 ギター名人

小島 薫 さん

現在、結成2年目のギタークラブ、  
「ロージングストーンズ」にて活躍中です。  
ギタークラブの仲間も、「楽符を見ると  
何でもすぐ弾けちゃうんだ!」と太鼓判  
を押す名人です。

毎週金曜日に、にこ楽胎内で活  
動中。尚又老会や各サロンで演奏も  
しているそうです。「黒川地区では、  
だんだん有名になって  
きましたよ!」と嬉し  
うでした。

「ロージングストーンズ」は  
部員募集中なので、  
小島さんと演奏したい  
方は、ぜひにこ楽  
胎内に行ってみて  
ください!

