

ほがらがが ページ

第24回市老連シルバー体育大会

明るく！愉快に！元気に！
牧島チームが優勝

10月9日、国見台球技場で市老人クラブ連合会が主催して『シルバー体育大会』が開催されました。



→同じ番号札を引いた男女でゴールをめざす『ロマンズ競争』。青春時代を思い出して頑張りました。

この大会は、老人クラブ会員の親睦と交流を深めることを目的として毎年開催されているもので、市内13町（地区）から会員約900人が参加。和やかな雰囲気の中で、球運び競争やじゃんけん競争、ロマンズ競争、ゲートボール通し競争、玉入れなど9種目（マスゲームを含む）で得点を競いました。

雲一つない秋晴れの下、参加した会員たちは、体を動かす楽しみを感じながら、さわやかな汗を流しました。

- ▼優勝 牧島チーム
- ▼準優勝 大川内チーム
- ▼3位 立花チーム

百寿メダル贈呈 いつまでもお元気で

めでたく百歳の誕生日を迎えられた市内2人の高齢者を、9月29日に塚部市長が、10月15日に井関市民部長がそれぞれ訪問し、記念の百寿メダルを贈呈しました。



9月29日に訪問した根メミツエさんは、饅頭作りが得意

で、辛抱強く前向きな性格とのこと。お若いころは、花や野菜などを作り、それを配るのが楽しみだったそうで、近所の人たちにたいへん喜ばれていたそうです。90歳ころまで、草むしりなど屋外での作業も好んでよくされていたというミツエさんの長生きの秘訣は、『何でもよく食べること』。ミツエさんは、市長にメダルをかけてもらい、入所中の施設の皆さんや家族に祝福され、幸せそうな表情をされていました。

10月15日に訪問した多久島ヤイさんは、まっすぐでしっかりとした性格とのこと。お若いころは、自分で作った米や野菜を、リヤカーを引いて遠方まで売りに行かれていたそ

うです。習字や、仏教に関する本を読むのが楽しみというヤイさんの長生きの秘訣は、『ひ孫や孫たちとのふれあいを大切にすること』、また、『何でも好き嫌いなく食べる』こと、だそうです。ヤイさんは、入所中の施設の皆さんや家族に見守られ、メダルをかけてもらうとうれしそうにほえんでおられました。



四季の詩

秋の音返す唐白窓里に

伊萬里ホトトギス會 永尾 勲

秋冷の空に『平和』と書きみれば

ながるる雲の 一息に消す

伊万里白露短歌會

中倉

文枝



みんなで広げよう『食のまちづくりの輪』

市は、食のまちづくり宣言を行い、事業者や皆さんと協働で、『食』を生かしたまちづくりに取り組んでいます。このコーナーでは、食に関する活動を行っているグループが監修した春夏秋冬のレシピを紹介します。

●問合先 男女協働・まちづくり課 (☎2115)

伊万里のレシピ No.8
春夏秋冬 味 自慢



手軽にできて子どもにも人気のおやつ

石垣だご

伊万里市食生活改善推進委員会発行
『いまりの郷土料理』より



材 料 (8個分)

- ・さつまいも (200グラム)
- ・砂糖 (50グラム)
- ・小麦粉 (200グラム)
- ・塩 (3グラム)
- ・ベーキングパウダー (8グラム)
- ・水 (100cc)



作り方など

- ①さつまいもの皮をむき1センチメートル角に切り、塩水につけてアク抜きし、ザルに上げて水切りします。
 - ②小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜ合わせ、ふるいにかけて。
 - ③②をボウルに入れ、水で固めにこねたら、残りの水を手につけて、耳たぶくらいの固さにこねます。
 - ④①のさつまいもを加えて、さらにこねて適当な大きさに丸め、蒸し器で20分くらい蒸します。
- ☆さつまいもは長く水につけると甘みが抜けるので、水にくぐらせる程度にしましょう。
- ☆さつまいもの代わりに、栗、りんご、グリーンピース、人参のすりおろしなどで作れます。

食育ワンポイント

さつまいも ～ビタミンと食物繊維でお肌ピカピカ・お腹スッキリ～

この時期になると、芋ほりをする人も多いのではないのでしょうか。さつまいもに豊富に含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくく、シミ・ソバカスの抑制や疲労回復に効果が期待できます。切り口から出る白い液体はヤラピンという成分で、食物繊維との相乗効果で便通を良くします。電子レンジで一気に加熱すると甘みが少なくなりますので、トースターなどでじっくり加熱することをお勧めします。甘みが増してさらにおいしくなりますよ。

ほほえ美さん

もとかわ
元川 ゆかりさん
(27歳)

- ★黒川町大黒川
- ★おうし座・B型



- ★勤務先は 山のサナーレクリニクに勤務し、5年目になります。★薬剤を扱ったことも多いので、その取り扱いには、特に慎重に、確認を怠らないよう心掛けています。★スタッフの一員として、患者様一人一人にしっかりと寄り添い、ケアサポートができるよう頑張っています。
- ★好きな食べ物は、いろいろあるけどチーズケーキが大好き。焼肉やお寿司も♡
- ★休日は、友だちとよくランチに行きます。
- ★好きな男性のタイプは、思いやりがあって、フィーリングが合う人♡

わが家の

アルバム

てるほ
杉本 耀帆さん (1歳7か月)



- ★賢治・ゆみさんの三男
- ★大川町井手口

- ほくはボール遊びや絵本が好きなんだ♡ プラレールも大好きだよ。★お兄ちゃんたちに線路をつなげてもらうことも楽しいよ。♪大好きなカポチャやトマト、パンやカレーをたくさん食べてたくさん遊ばなくっちゃ♡
- おかあさんからひとこと
好奇心旺盛な耀帆くん♪よく食べ、よく遊び、よく寝て、よく笑い、よく泣き、元気に勉強もスポーツも頑張ってるね♡

