

ふれあい 柳河

水戸市の花(萩)

第62号

発行者
柳河自治住民の会

事務所
柳河市民センター内
水戸市柳河町673-1
電話・FAX 029-231-6559



ママと一緒に楽しくクッキング!!

親と子の料理教室が、去る7月25日(金)に柳河市民センターにおいて、親子14名と、食推の皆様のお手伝いをいただいで開催されました。夏休みに入り、最初の親子一緒にの行事という事もあり、皆さん楽しみにしていたのが伝わって来るようでした。

調理室で調理が始まると、子供たちは慣れない手付きで、それでも笑顔で嬉しそうに野菜の皮剥きやみじん切り等にお家の人や、食推の方々のアドバイスを受けながら挑戦していました。



親と子の料理教室

食生活改善推進員による



テーマ

『発酵なしで膨らむパン！
ポップオーバーを作ろう！』

メニュー

- ミートボール
(ポップオーバー添え)
- マッシュポテト
- レモンスカッシュ



た。子供たちの表情は、本当に明るく、親子で、美味しいランチを頂くのを楽しみにしているようでした。夏休みの親子体験は最高の一日になったようです。



パン作りは卵から!

那珂川水系クリーン作戦・柳河市民センター環境整備

猛暑に負けず

庭木の剪定・芝生の刈り込み・草取りに全開

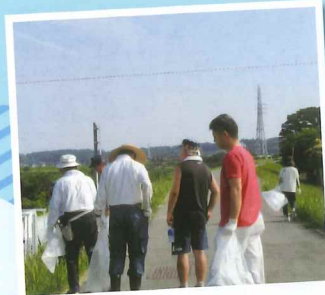
生活環境部 部長 佐藤 正男

7月6日(日)早朝から国土交通省主催の那珂川水系クリーン作戦に18人のご参加をいただき、千歳橋から上河内町境川水門までの那珂川左岸約1kmのゴミ拾いを実施しました。工事車両が出入りしていることもあり、ほとんどゴミはありませんでした。ご協力ありがとうございました。

また、引き続き生活環境部員や住民の会役員等の皆様のご参加をいただき、柳河市民センターの環境整備を行いました。

大変暑い日でしたが、15人の参加を得て午前8時50分から10時半頃まで庭木の剪定、芝生の刈り込み、花壇の中や周辺の草取り、剪定した枝の結束や袋詰めなど精力的に取り組んでいただき、お陰様で市民センターの敷地等が本当にきれいになりました。

皆様のご協力に感謝いたします。



水門までゴミ拾い



道行く人にも気持ち良く

広報部長	宮永	裕子
スポ・レク部長	江幡	秀文
生活環境部長	佐藤	正男
生涯学習部長	宮永	和哉
防災部長	川津	勝美

お湯は、真ん中そして周りを繰り返して注ぐ



回しながら抽出

6月23日、「おひさま珈琲」の江橋良生先生をお迎えして、女性会で初めての珈琲教室を開催しました。とにかく楽しかったです。気さくで明るい先生の教えを頂きながら、インドネシア産深煎りのマンデリン、ブラジル産深煎り、浅煎りエチオピア産浅煎りのモカの4種類を自分達で抽出しました。



浅野 節子



マンデリン、味は濃いめのしっかり味

「美味しいね」「これは酸味があるね」皆さんお気に入りの見つけたようです。私は、中でもマンデリンが美味しかったです。



30秒待ちましょう

事、最初の三分の一が最も美味しいので、全部抽出後はかき回してからカップに注ぐ事...とても勉強になりました。



柳河町有志会

部門名	花壇の名称	地区の審査結果
第1部門	柳河町有志会	最優秀賞
	かじや東 ゴミ集積所管理会	優秀賞
	中河内千歳会	優良賞
第3部門	柳河小学校	最優秀賞

6月27日に地区内の花壇審査を行いました。

花壇コンクール (地区審査)

今回の受講により、産地、焙煎の度合いで香りや風味の違いを実感できました。江橋先生、市民センターの皆様、楽しい教室ありがとうございました。

この施設は、第二次世界大戦末期に、極秘に日本の政府中枢機能移転のために建設された地下坑道跡であり、平成2年より、一般公開が始まった歴史的・防災的な視点から、今なお注目を集めている戦争遺跡です。参加者は現地ガイドの説明を聞きながら、実際に地下壕内部を見学し、当時の厳しい建設環境や戦争の痕跡を肌で感じ、戦争が生む悲劇や犠牲を繰り返してはいけなさと、平和の重要性を痛感すると同時に、災害時の避難施設や地下空間の利活用についても考える機会となり、参加者それぞれが深い学びを得たように思いました。

7月7日～8日にかけて視察研修会が開催され、参加者一行は、長野県にある「松代象山地下壕」を訪れました。



川津 園恵

また、善光寺の「びんずる尊者」、「お戒壇巡り」や上田城跡の歴史探訪、宿坊での精進料理や島崎藤村ゆかりの店での郷土料理など、長野の自然や文化にも触れることができ、参加者同士の交流も深まりました。今後の地域活動に活かせる実りのある二日間となりました。



地場野菜と蕎麦を堪能

編集室から

「ふれあい柳河62号」発行にあたり、原稿依頼を快諾していただいた皆様に、心より感謝申し上げます。ありがとうございます。

宮永 裕子



高齢者クラブ連合会

会長 遠藤 秀明

6月19日(木)、第一回柳河高齢者学級を柳河市民センターで行いました。参加者は30名、講師は東台の原外科医院長、内容は高齢者の健康管理と長生きの秘訣です。

定期集団検診、日常の食生活、栄養管理、塩分の摂取量、重症化する病名、喫煙による肺ガン、食べ過ぎで胃腸への負担、体重増加で生活習慣病のリスクの高まり、睡眠の質の低下など、進んで検診を受ければ、早期発見につながり、糖尿病、心臓病等軽症ですむ。

又、日常の食生活ではバランスのとれた献立、酢の物の効果は大変勉強になります。

今後とり入れたいです。又、適度な運動、軽いスポーツも必要です。自宅でも出来る体操も継続して行いましょう。

日本が一番平均寿命が長い上位は男性では滋賀県、長野県、京都府です。女性は岡山県、滋賀県、京都府です。茨城県は40位、ワースト一位は男女共、青森県です。今後は塩分を控える食事を心掛け、健康な日々を過ごしたいです。



健康は食事・睡眠・運動で

柳河地区のみなさまと共に

柳河市民センター所長 青木 伸一



今年4月に柳河市民センターに異動してから、5か月が過ぎようとしております。初めての地区で戸惑いもありましたが、さまざまな団体の地区総会や那珂川水系クリーン作戦・市民センター整備作業等の事業に関わることで地域の皆様と接するうちに徐々に慣れ、今では地域に溶け込むことができたのではないかと思います。

活動の場として、高齢者学級・女性教養講座・家庭教育学級・成人講座等の事業を開催してまいりますので、多くの方の参加をお待ちしております。さらに地域防災活動の拠点となっておりますので、防災機能の充実も図ってまいります。最後に地域の皆様に愛される施設として、子どもから高齢者が身近な場所であり、交流できるような、地域との連携を強化しながら、柳河地区の発展に寄与できるよう努めてまいりますので、皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。

柳河地区
グラウンド・ゴルフ大会
ホールインワン
続出!!

スポ・レク副部長

江幡 博

7月5日(土)柳河小学校校庭において、第46回グラウンド・ゴルフ大会が39名(内小学生5名)の参加者により開催されました。

当日は、前日までの猛暑も和らぎ、絶好のコンディションとなりました。会場を小学校校庭に移し



初! ホールインワン

て3回目の開催ともなると、参加者の皆さんはグラウンドの微妙な傾斜やボールの転がり具合に慣れてきたと見えて、ナイスショットが数多く見られ、ホールインワンも続出し、あちこちから歓声が聞かれました。

私もゴルフ歴40年で未だにホールインワンを達成していませんが、今回初めて経験し、一般参加者の部で念願の初優勝を飾ることができました。

グラウンド・ゴルフは、初めての方でも気軽にできる楽しいスポーツです。未経験の方も大歓迎ですので、次回(来年3月)はぜひ参加してみたいかでしょうか。