

▲ジェラトーニ

毎月6人に500円の図書カードをプレゼント!

Planting Art

『かえっこ』がリニューアル!

～新・視聴覚教材センターフェスティバル～

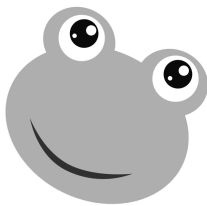
2008年にスタートしたかえっこパズル（「えぞこと遊ぶ日」シリーズ）が、大きくリニューアルしました。今年は視聴覚教材センターフェスティバルとの共同開催で、はねっこアリーナ（大河原町総合体育館）全館を会場に加えた“巨大かえっこパズル”に生まれ変わります。

かえっこは、いらなくなったおもちゃの交換プログラム。毎年、1,000人を超える地域の子もたちが、たくさんの住民ボランティアの参加者とさまざまな交流・体験イベントで賑わいます。

今年は、大人気となったディズニー映画「アナと雪の女王」の無料上映会（9月6日① ②）午前10時～、②午後1時～、会場：えぞこホール大ホール）をはじめ、仙南の歴史や魅力をまとめた教材ビデオの無料鑑賞コーナーほか、音楽、演劇、ダンス、防災、環境、スポーツなどさまざまな分野の楽しい体験コーナーが目白押しです。そして、欲しいおもちゃを無料でゲットできるうれしいイベントなのです。ぜひ、ご家族揃ってえぞこホール・はねっこアリーナにお出かけください。入場無料です。楽しい交流と体験がみなさんをお待ちしています。

視聴覚教材センターフェスティバル  
～えぞこ・はねっこ・全館かえっこ～

日時 9月6日①  
かえっこ開催時間：  
午後1時～午後3時30分  
※ボランティア参加者を募集しています。  
詳細は下記までお問い合わせください。



えぞこホール ☎ 52-3004 URL <http://www.ezuko.com>

ベジ full キッチン



ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



★材料（4人分）

かぼちゃ小 1/4 個（240g）、にんじん 1/2 本（70g）、ピーマン 1 個（30g）、サラダ油小さじ 2、酒小さじ 2、しょうゆ小さじ 2、白ごま小さじ 2

★作り方

- ① かぼちゃ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをさっと炒め、かぼちゃを加え酒をふり入れ、弱火にして蓋をする。かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。
- ③ しょうゆで味を調べて、器に盛り付け、白ごまをふる。

【1人分】 ●エネルギー /99 キロカロリー 塩分 /0.5 g



～調理担当ヘルスマイトから一言～

少量のしょうゆで、かぼちゃの甘みがアップしておいしい減塩レシピです。お好みで七味唐辛子をかけてもおいしく召し上がれます。

及川 千恵さん(末広区)

わがまち文芸道場

- 冷し酒遣影の夫と目が会いぬ 吾妻 文子  
 ジューンブライドの東京の空胸キュンと 石垣テル子  
 旅果ての陽の匂ひせり夏帽子 伊澤二三子  
 草刈機朝日巻き込み進み行く 及川美沙子  
 夏蔵王親しくありてははのごと 大久保和子  
 青梅雨や母の遠忌の灯を点す 日下 節子  
 語らへばときめきのあり星今宵 鈴木 純子  
 遠き日の父の匂ひや竹婦人 中野西範子  
 三つ編みも餓鬼大将も夕焼けて 永野 シン  
 デイゴの花戦忘れぬために咲く 藤原 悟子  
 桑の実初恋の味散歩道 三塚 直樹  
 開拓者たちの大地や日雷 山家美智子  
 夜叉顔も猛者も破顔花水 遊佐 徹  
 朝虹やはかなきことを美しく 佐藤きみこ
- 【大河原俳句会】

町民の声

○独楽作り

過日、友達の家で小学4年生のお孫さんに「おばあちゃん、独楽作り教えるね。」と言われ、折り紙3枚で手際よく独楽作りを教えられた。私も年齢のせいかわれは悪かったが、何回か作っているうちに何とか覚えることができた。「回る回る、綺麗によく回る。何で回るのか不思議だね。」と言った。  
 アパートに入って2年、何もしない毎日だったが、せつかく教えられた独楽を誰かのために役立てられないかと考えた。この独楽は紙で作られているので安全であり、小さな子でもお年寄りでも回せる。両手の指の運動にもなるし、どうやったら回るのか考えるだけで脳のトレーニングにもなるはず。なかなかいいなと思った。折り紙を購入し、すぐ作り始めた。初めは上手ではなかったが、25個作り保育園にあげた。楽しく作っているうちに、すっかり慣れてテレビを見ながらでも作れるようになった。更に20個作り、今度は施設に持って行き独楽回し大会をやった。最初は全員一斉に、次は2人で、最後は勝ち抜き戦と回せない人も大笑い。すごく楽しかった。  
 どんどん作り30個、50個と施設・保育園、学校や友達などにあげて大変喜ばれた。今日で650個。生きている間に1000個に挑戦する覚悟。お年寄りの皆様、小さなことでもいいです。何かを見つけて楽しんでみてください。  
 大野なを・90歳(上町一区)