



## アートの種まき Planting Art

人生をもっと楽しくもっと素敵に  
「60歳からの楽しいクラブ活動」

世は正に高齢化社会、60歳を過ぎてお元気な皆さんがたくさんいらっしゃいます。そんな皆さんに、もっと楽しくもっと素敵に人生を過ごしていただこうと開催しているのが「60歳からの楽しいクラブ活動」です。新しい仲間と出会い、新しい体験を通して、皆さんで楽しく素敵な時間を作ってきました。演劇、音楽の経験は全く必要ありません。誰でも気軽の参加できる内容となっています。

今年度は、11月8日(日)に仙台で開催されたがんフォーラムで寸劇を披露して1回目の活動が終了しました。その第2弾を2月23・24日に開催します。講師は詩人の上田假奈代（2015年文化庁芸術選奨芸術振興部門新人賞受賞）、上田さんは大阪西成区で釜ヶ崎芸術大学を主催、高齢化した身寄りのない方々に向けて無料でたくさんのアートプログラムを提供しています。そんなお話を伺いながら、「(仮)言葉で遊ぶ、詩で遊ぶ」という内容で皆さんと楽しく遊びます。

詩なんて私にはとてもとても、そんな皆さんのための楽しいプログラムです。ぜひご参加ください。お申し込みお問い合わせは、下記まで。



問はずこホール ☎ 52-3004

## 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



皮なし生タラの洋風レンジ蒸し

### ★材料（4人分）

皮なし生タラ（1切れ約70g）4切れ、玉ねぎ1個、人参30g、ピーマン1個、しめじ1袋、ニンニク1かけ、塩ひとつまみ、こしょう少々、固形コンソメ（顆粒でも良い）1個（砕く）、バター 20g

### ★作り方

- ①玉ねぎは縦半分にして薄切りにする。
- ②人参、ピーマンは細いせん切り、ニンニクは薄い輪切りにし、しめじは根元を外してほぐしておく。
- ③ボウルにニンニク以外の野菜をすべて入れてよく混ぜておく。
- ④③の半分を耐熱皿に移し平らにして、軽く塩、こしょうをした皮なし生タラを乗せ、その上に残りの野菜をのせてニンニクを散らす。
- ⑤上からこしょう少々を振り、砕いたコンソメを散らしバターも所々に乗せて、ラップをきっちりしてレンジに入れ、約10分蒸す。
- ⑥蒸し終わったら、5分程そのままにして蒸らしておく。（あわててラップを外すとやけどをするので注意しましょう）

【1人分】●エネルギー / 123キロカロリー 塩分 / 1.3g



～調理担当ヘルスマイトから一言～  
タラはくせがなく高齢のかたにも子どもさんにも食べやすいお魚です。バターとコンソメで風味をつけました。お魚と一緒にたっぷりの野菜を食べましょう。生サケで作ってもおいしいですよ。  
瀬戸 幸子さん(上谷1区)

## わがまち文芸道場

- 晩学の目標千句秋灯し  
吾妻 文子
- ベンチにも待つものあり冬の蝶  
石垣テル子
- 押入れに眠るラジオや開戦日  
伊澤三三子
- 短日の日ざし逃がさず畑に立つ  
及川美沙子
- 「楽しい日」と百歳の句や花八手  
大久保和子
- 綿虫が触れゆく何か言ひたげに  
日下 節子
- 青春を水脈の涯へと開戦日  
鈴木 純子
- 時雨ふるや暖簾くぐりて一人酒  
中野西範子
- かけ蕎麦に七味たっぷり開戦日  
永野 シン
- 白鳥の群がる光宮の森  
藤原 格子
- 我が手帳忘年会が目白押し  
三塚 直樹
- 終活のともを肴に忘年会  
山家美智子
- 横丁より歌と手拍子忘年会  
遊佐 徹
- 満天の星に抱かれて雪だるま  
佐藤きみこ
- 【大河原俳句会】

## 1月の記念日 「おむすびの日」

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、被災者の多くが、ボランティアによる炊き出しに助けられました。そこで活躍したのが「おむすび」です。お米を通じて食と農業のあり方を考え、ごはんを中心とした健康的な食生活をもっと広めていこうという「ごはんを食べよう国民運動」。運動を進めている「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」では、大震災での経験をきっかけに、飽食の暮らしを問い直し、いつまでも食料、とりわけお米の重要性や、ボランティアの善意を忘れないようにと、毎年1月17日を「おむすびの日」と決めました。「ごはんのおむすび」だけでなく、人と人との心をつなぐ「おむすび」の意味も込められています。

だれでもイラストレーター  
イラストを描いたハガキに「住所・氏名・ペンネーム」を忘れずに記入してね！

毎月6人に500円の図書カードをプレゼント！