回覧

桑野地域公民館だより

くわのみ

令和７年　１月号　文責：吾妻　敦
イラスト・４コマ漫画：渡部　義勝
本の紹介：高宮美智子
電話・FAX　９３４－３０３０

くわの友・結学園⑧ ～体質改善食を作ってみよう　講師：コリ cafe 関根　紀子さん

「美味しく食べて健康に」をテーマに今回は、①黒酢肉だんご丼 ②柿とサツマイモのサラダ ③えびワンタン入り豆乳みそスープの ３ 品。地元の旬な食材を使って、体に優しい料理を 16 名のみなさんと楽しく作り上げることができました。「初めて料理を作った！」「盛り付けや新たな食材の組み合わせが勉強になりました!!」など、味以外でも大変喜んでいただきました。

小さいころから病気と向き合う人生だった私が、東日本大震災を機に、「食改善」の道に入りました。自らの体験をもとに食育や食のノウハウを全国でお教えしています。福島初となりますクックパッド料理教室認定講師として、簡単で美味しいレシピ開発にも日々取り組んでおります。

※ なお、講座の料理の様子は、桑野公民館 Instagramに動画でアップしてありますので、ぜひご覧ください。

男のわいわい塾 ～ローフード料理にチャレンジ・閉講式　講師：コリ cafe 関根　紀子さん

くわの友・結学園「体質改善食」に続き、『ローフード教室料理』、クリスマスの映えるメニューで考案しました。ベジタブル海苔巻き・みそ生姜ドレッシング・火を使わない切り干し大根・栄養丸ごと摂り入れるローエナジーボール・2 層のスムージーを作りました。

まず、raw（生）food（食べ物）の説明から入りまして、野菜、果物、ナッツを生で調理スタート!

はじめは、男性の方々に受け入れられるのか不安はありました。しかし、「かわいい♡」「ベジ巻ききれい♡」の歓声が上がり、何よりうれしかったのは、スムージーについて多くの質問があったことです。

笑いありアクシデントありでしたが、みなさんの楽しそうな姿に癒されました。

PS『ピンピンころりの人生であれ』 日々健康に過ごせますよう、ローフードの魅力と知識を十分にお伝えできました。

みつけたらよんでみよう　**おすすめの絵本**　　筆：たかみや　みちこ

ぞうのボタン　　さく：うえの　のりこ

この絵本をご存じでしょうか。実はこの絵本には字がありません。絵だけの絵本なのです。

つぎからつぎへと色々な動物が登場して、文字がないことで想像力が大きく広がっていきます。

最後の展開も、なかなかのオチがありまして･･･(笑)　読む人によって感想が変わるのではないかと思います。

言葉以外で思いを伝えることってむずかしいものですね。色々な観点で楽しめることも絵本の魅力の１つかなと思います。

ぜひ、みつけたら自分の想像力を掻き立てながらよんでみてください。

4 コマ漫画コーナー担当
渡部さんの作品を紹介します

第１回みんなのレク大会 in KUWANO 反省協議会

実行委員会三役、各係責任者、事務局の総勢 24 名が参集し、レク大会の決算報告･監査報告並びにレク大会の改善点など話し合い、以下の点が確認されましたのでお知らせします。

実行委員の競技への参加について	係の責任者に確認し、係の委員同士で調整し、競技業務に差し支えのない場合のみ参加を可能とする。
ボッチャ大変盛り上がったため、屋内はボッチャだけでもいいのではないか	レク大会の趣旨から、様々な競技や種目に取り組んで、住民同士が交流することが望ましい。
同一競技に町内会より２チーム以上参加した時の得点について	参加チーム数により極端な不公平感がないよう、来年度参加チームの状況を見て検討する。
受付の設置場所わかりにくかった	参加者のほとんどが体育館入口から出入りしていたので、次回はその場所に受付を設置する。
駐車場警備、桑野地区全体の行事として、盆踊りも含めて交通安全協会だけでなく、防犯協会の３団体が合同で分担してはどうか	各団体の長が集まり、今後の分担･役割等について検する。 くわぽん　くわたん

競技の運営、参加人数、競技種目を工夫することによって、全町内会が参加したことは、意義深い。また、実行委員の数も少なくなりそのことによって、各町内会の負担も少なくなった。

ボッチャでは、小さい子から高齢者まで同じコートで競技をし、ナイスショットには、互いに励まし合い、認め合う姿が多く見られ、とても微笑ましかった。

来年度以降も、住民からの声を吸い上げ、実行委員会役員で検討し、より良いレク大会としていきたい。

【桑野地域公民館･子どもの居場所～会議室を開放～】

子どもが自分らしく安心して過ごせるように開放しています😊

放課後の待ち合わせ、休日の仲間と過ごす場所など、小中学生、高校生が足を運んでくれています。だれでも･気軽にどうぞ!