さかたの風

今月の人 Sato Hinako

佐藤 日奈子 さん（富士見町）

酒田南高等学校2年 陸上競技部　日本ユース選手権200㍍優勝

百分の1秒にかける

「200㍍で優勝するとは思ってもいませんでした。本番では、日頃の練習通りの走りができて自己ベストを出すことができました」と大会を振り返る佐藤さん。

10月18日～20日に愛知県で行われた高校1年生・2年生が対象の日本ユース大会で100㍍と200㍍に出場し、200㍍で優勝、100㍍でも3位に入賞した実力者です。

「先に100㍍で入賞できたことで余分な力が抜けて、200㍍でもいい結果を残せました」

▲先頭を走る佐藤さん（写真は昨年の国体）

小さい頃から足が速く、小中学生のときの陸上全国大会でも入賞しました。陸上を始めたきっかけは、陸上をしていた父親の影響が大きかったと言います。

「親孝行したいという気持ちもあり陸上を続けてきました」

インターハイが次の目標

陸上一筋で来ましたが、決して順風満帆ではなく、高校一年のときに、けがで苦しんだこともありました。

「先生の指導やチームメイトの励まし、家族の応援があったからこそ、今の自分があると思います。先輩からは『けがしているときにもできることをちゃんとすること。焦らないで』と言われたことが今でも忘れられません」

大会などで集中力を保つ方法は、「やればできる」と強く思うこと。当面の目標は来年のインターハイで優勝することだそうです。

「苦しい経験をすることで、必ずそれが自分の強さにつながると信じてきました」と陸上競技への思いを熱く語る一方「顧問の先生からは食べ物や体の維持管理についても指導されるのですが、思い通りにはいきませんね」と高校生らしい一面ものぞかせます。

レースでは疾風のごとく駆ける佐藤さんですが、マイペースで温和な語り口調が印象的でした。

伝えたい 酒田の味 43

昔ながらの酒田の味
酒田市食生活改善推進員が紹介します

黒豆煮

【材料】作りやすい分量

- 黒豆……250㌘
- 水……8カップ
- 砂糖……200㌘～250㌘

A
- 塩……小さじ1/2
- しょうゆ……大さじ1
- 重層……小さじ1/2

【作りかた】

①黒豆はさっと洗い、ザルにあげて水を切る。
②厚手の深鍋に水と砂糖とAを入れて火にかける。
③沸騰したら熱いうちに①を入れ、火をとめる。このまま一晩置くので、ふたをする。
④③のふたを取り、火にかける。沸騰したらアクをすくい弱火にする。
⑤落としぶたをして豆が煮汁から出ないようにし、ゆっくり6時間～8時間煮る。

ワンポイント
食生活改善推進員からの

砂糖の代わりにザラメを使用すると、こくが出ます。好みで甘さを調節しましょう。

まめ（よく）に働き、まめ（健康）に暮らせるようにと願いが込められる黒豆。お正月はもちろん、大黒さまへ手作りの黒豆煮をお供えしてみてはいかがでしょうか。

フォトギャラリー 思い出のまち 20

酒田・余目間複線開通

昭和37年12月1日、酒田・余目間の羽越線が複線開通しました。これにより、市民にとっては国鉄を利用した際の余目駅での待ち合わせ時間が解消されました。

また11月には酒田港の1万㌧岸壁が竣工し、陸と海の玄関整備により本市産業などの発展に大きな弾みがついた年でした。

酒田っ子

すくすく子育て講座 74

●お問い合わせ／市子育て支援課こども育成係 ☎26-5734

親という「仕事」

東北公益文科大学教授
國眼 眞理子 先生

先日、久しぶりに映画を観に行きました。是枝裕和監督の「そして父になる」です。話題作ですのでご存じの方も多いでしょう。物語は、病院で子どもが取り違えられていたと生後6年経って知らされた2つの家族の親子をめぐり展開します。

一方は休日出勤も厭(いと)わず子どものことは妻に任せきりのエリートサラリーマン、他方は小さな電気屋を営む子煩悩な父親という対照的な家族です。双方とも子どもを本来の親のもとに戻すべきか否かで、心が揺れています。そうした中、印象的だったのは、子煩悩な父親が、サラリーマンの父親に、もう少し子どもと遊んでやったらどうかと意見する場面です。サラリーマンの父は「自分には、自分にしかできない仕事がある」と反論するのですが、逆に子煩悩な父から「父親という仕事も今しかできない、自分にしかできない仕事ではないか」と反論されてしまいます。

映画では父親を中心に物語が進行しますが、父親に限らず親という仕事はわが子との間で、しかもその時しかできない「旬」がある仕事です。母親に比べ、父親と子どもの距離は微妙です。「出番はまだ先」「もう少し大きくなったら」と先延ばしするうちに、子どもは思春期を迎え、大切な絆が育たないまま、親から離れていくことすらあります。

子どもの成長に欠かせない「愛されているという実感」は、親と子がまなざしを合わせ、肌を触れ合う経験によって生まれます。この実感を与えること、これこそが親の仕事ではないのか、そんなことを再確認した映画でした。

あったかいご 56

●お問い合わせ／市介護保険課事業管理係 ☎26-5363

介護施設での取り組み

―運営推進会議の報告事例から―

介護保険制度では、要介護者の住み慣れた地域での生活を支えるため、地域密着型サービスを提供する仕組みが設けられています。利用者本位のサービスを提供する地域密着型サービス事業所では、定期的に運営推進会議を開催し、地域の方も交えながら、介護施設で取り組まれた活動について意見交換を行います。

これまで運営推進会議で出された活動報告の一部を紹介します。

【日中の野外活動の事例】

ある介護施設では、敷地を利用して季節に合わせて野菜を収穫する取り組みが行われました。キュウリやナスをはじめ、さまざまな野菜が栽培されており、利用者自らが収穫します。野菜を収穫できたことをうれしく思う利用者や収穫した野菜をおいしくいただくことに喜びを感じる利用者もいました。

また天候の良い日は、観光名所や文化施設、夏には市内の海水浴場へドライブに出掛けました。

外の風景に触れた結果、利用者は昔の記憶を思い出し、脳にも良い刺激が与えられ、日常の生活に意欲が溢れてきたとの報告がありました。

【地域との交流活動の事例】

ある介護施設では、10月に地域の方と利用者との共同作業による芋煮作りと会食を行いました。参加者は民生委員が中心でしたが、共同作業を通して利用者と参加者が知り合えたこともあり、利用者が住み慣れた自宅で生活していくための自信につながったようです。

介護施設ではこのようにさまざまな活動に取り組んでいます。要介護者の生活を支えるため、市民の皆さんからの見守りと理解、活動への参加に協力をお願いします。