



▲趣味で始めたマジックで高齢者の方を笑顔に

「自分の時間がなくなる」といったマイナスイメージを持っていましたが、ボランティア活動を通して出会う、人とのつながりに魅力を感じ

人とのつながり

「支えてくれていてる方々に感謝しながら、これからも活動の幅を広げていきたいです」と話す武田さんは、今年度、山新放送愛の事業団「愛の鳩賞」などを受賞した高校生ボランティアサークル「かざみどり」の代表を務めています。



今月の人 Takeda Yu

武田 悠 さん(上安町二丁目)

鶴岡工業高等学校2年 酒田市高校生ボランティアサークル「かざみどり」代表

さかたの風

笑顔を力に
 ました。人とながることで、人間の幅が広がると考えています」

昨年8月に総合文化センターに開設した巨大迷路ではデザイン制作と運営に携わりました。

「たくさんの人から」とても面白かったよ」などの言葉をいただきました。市公式フェイスブックの記事の中に『ありがとう』というコメントを見つけた時、自分のやったことで喜んでくれた人がいたということが素直にうれしくて、涙が出そうになりました」

巨大迷路には8日間で約3千人の来場者があり、多くの市民を楽しませ、大成功へと導きました。

「ボランティアを通じた出会いの中で、さまざまな人の考え方を学んでいき、コミュニケーション能力を磨いたり、人間的なスキルアップを図ったりしていきたいです。今後もしっかりとした人々を笑顔にするイベントを企画して、自分の力にしていきたいです」と、笑顔で語る武田さんから大地を吹き抜ける爽やかな風を感じました。

◆「かざみどり」では、会員の募集しています。部活動をしている方も参加できます。詳しくは、本紙1月16日号をご覧ください。

フォトギャラリー

思い出のまち 22



歴史ある雪中芝居

写真は昭和40年の黒森歌舞伎正月公演を見に駆け付けた人々の様子です。ごちそうを頬張りながら公演の始まりを今か、今かと楽しみに待ちわびています。

今年の正月公演は2月15日(土)、17日(月)の両日、黒森日枝神社境内で行われます。雪が舞い散る中、役者の演技、浄瑠璃など昔変わらぬ演舞場の独特な雰囲気を感じてください。

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

酒田の味

45

冬の時期のマガラを寒鰯と言います。1月〜2月が特においしい時期です。この寒鰯汁は、酒田の代表的な冬の味覚です。温かい寒鰯汁で寒い冬を乗り越えましょう。

寒鰯汁

【材料】4人分

- ・生タラ切り身……………4切
- ・どんがら(あら)……………140g程度
- ・あぶらわた(肝臓)……………20g程度
- ・だだみ(白子)……………100g程度
- ・だし昆布……………10g程度1枚
- ・豆腐……………300g
- ・長ネギ……………1/2本
- ・みそ……………100g
- ・酒粕……………30g
- ・岩のり……………適量

【作りかた】

- ①タラの身と頭、骨、あぶらわた(肝臓)をぶつ切りにする。
- ②豆腐は一口大に切り、長ネギは斜め切りにする。
- ③鍋に水1,000cc、だし昆布を入れ火にかける。沸騰直前で昆布を取り出し、沸騰したらあぶらわた(肝臓)を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④タラの頭、骨を入れ、アクをよくすくい取りながら、中火で5分程煮る。
- ⑤みそと酒粕をといいて入れ、味を調える(お好みで加減してください)。
- ⑥タラの身を入れ5分程煮る。
- ⑦豆腐とだだみ(白子)を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、長ネギを加える。
- ⑧器に盛り、上に岩のりをのせる。



ワンポイント

食生活改善推進員からの
 大根、白菜、ニンジンなど好みの野菜を加えて具たくさん汁にするのもお勧めです。



子育て講座



●お問い合わせ／市子育て支援課こども育成係 ☎26-5734

3歳、4歳ごろの心の世界

東北公益文科大学教授
國眼 眞理子 先生

3歳ぐらいになると、使える言葉がぐんと増えて、大人との会話が弾むようになります。でも言葉が達者になる反面、時々トンチンカンな応答をするのも、この時期です。

発達心理学者の松井智子さんは、孫と祖母の電話を介した、こんなやりとりを紹介しています。

祖母が「ユーちゃん、今何しているの?」と聞くと、ユーちゃんは「お絵かきしているの」と答えます。祖母が「何、描いてるの?」と尋ねると、ユーちゃんは、電話の受話器を絵に近づけて、「これだよ」と答えます。ユーちゃんが描いている絵は、電話の向こうにいる祖母には見えないうえ、この時期の子は自分が見たり聞いたりしていることは、他の人にも見えるはず聞こえるはずと思っ

また、この時期になると「あれ」「これ」「それ」といった指示語をよく使うようになります。子どもが「あれ何?」と尋ねたとき、大人が分からないと「あれだつてば」と少しいら立った反応を見せることがあります。これも同じです。子どもがおもちゃのダンプカーのつもりで「それ取って」と言ったのに、大人がプロックを渡すと不機嫌になります。これは3歳、4歳ぐらいの子どもは、自分に分かることは他の人も分かるはずと思っ

このあと3年から4年経つと、他人と自分の見え方や感じ方が違うことに気付いていきます。子どもの心の世界とその成長ぶりは面白いです。

このあと3年から4年経つと、他人と自分の見え方や感じ方が違うことに気付いていきます。子どもの心の世界とその成長ぶりは面白いです。



●お問い合わせ／市介護保険課予防支援係 ☎26-5755

ロコモを予防しましょう

ロコモとは

ロコモとはロコモティブシンドロームの略で、骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、介護が必要になったり、介護が必要になる危険性が高くなったりしている状態のことをいいます。「ロコモ、ロコトレ、ロコチェック」のキャッチフレーズで山形県知事が出演したロコモ予防CMをご覧になった方もいるのではないのでしょうか。

健康で自立した生活が送れる健康寿命を延ばすためにロコモを予防しましょう。

ロコチェック(ロコモーションチェック)をしてみよう

1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。

- 家事でやや重い仕事が困難である(布団の上げ下ろし、掃除機の使用など)
- 2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットル牛乳、パック2本)
- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 15分ぐらい続けて歩けない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)をしてみよう

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)をしてみよう。ロコモーションとは、腰にあまり負担をかけず筋力やバランス力を鍛えられるラジオ体操やウォーキング、水泳、卓球などがお勧めです。また手軽にできる開眼片足立ちも効果的です。転倒しないように必ず何かにつかまりながら、両目を開けた状態で行ってください。目安は左右1分ずつを1日3回ですが、膝や腰に痛みのある方は医師へ相談してから行ってください。