

一歩踏み出すパワー

私は生まれも育ちも香芝市閑屋です。自然が多い、坂が多い地で育ち、幼いころから歩くのが当たり前でした。しかし、だんだん歩く機会が減り、4代になり「なんか体重が戻らない、お腹周りの肉が取れない」ということに気が付きました。

前回執筆者
熊本 孝司さん

常友 友紀さん



私みたいな40代初心者のド素人が参加してよいものか迷いましたが、さらにもう一歩、勇気を出して申し込むことにしました。最初から全然ついていけなくて、へこみました。が「継続は力なり」、勇気だけで2年間続けています。

「なんでもやってみる」子どもたちに恥ずかしくない姿を踏み出すパワーです。

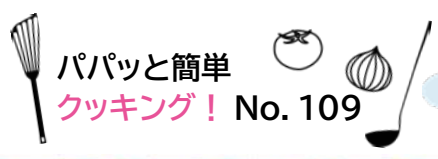
主人とともにボランティアで「閑屋サッカー教室」をしており、初めは、準備や片付けのお手伝いだけだったのですが、思い切って一緒にサッカーを始めることにしました。閑屋サッカー教室のコンセプトは「運動が得意な子どもも苦手な子ども、大人も子どもも、男子も女子も一緒に楽しめる環境をつくること」。「なんでもやってみる」なので、未経験ながらサッカーを始めました。低学年チームに混ざってボールを追いかけているうちに、だんだん楽しめるようになりました。

さらに、香芝市フットサルパークのレッスンをレディースチームがあることを知りました。



香芝検定の答え
①須磨海浜水族園
線路の内側に入り込んで出られなくなったカメを、U字溝に誘導して落とすというしくみです。設置後数か月で10匹以上のカメが保護されました。

☆編集後記☆
今年も桜を撮りながら春の訪れを感じました。
春と言えば、出会いと別れの季節。新しい環境に心躍らせたり、慣れ親しんだ境遇と離れる寂しさを感じたり、いろいろな気持ちを胸に抱きながらこの季節を迎えているのではないのでしょうか。
気持ちを新たに、親しみある広報紙づくりに取り組んでいきたいと思えますので、今年度も『広報かしば』をよろしく願います。
＜桜＞



パパッと簡単
クッキング! No. 109

懐かしいおやつを手軽に作ろう

きなこ棒
1人分48kcal・塩分0g

【材料 (6人分)】

- きなこ…40g
- はちみつ…30g
- 仕上げ用きなこ…適量
- ポリ袋 (食品用) …1枚

【作り方】

- ① ポリ袋にきなこ、はちみつを入れ、よく混ぜ合わせる。ままとったら冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ② ポリ袋から取り出し、包丁で12等分に切り分ける。
- ③ ポリ袋に戻し、仕上げ用きなこをまぶして出来上がり☆



* レシピ協力：食のサポーターかしば
食のサポーターかしばは、より良い食生活を自ら実践し、住民に広めていくために活動しているボランティア団体です。

