

「挑戦」

前回執筆者  
細川 久世さん



今中 綾さん

みなさんこんにちは。私は香芝市でとあるお店を経営している今中綾と申します。

私がお話したいことは、『挑戦』についてです。

私は今年、新たな挑戦をはじめました。私にとっては挑戦への一歩を踏み出す勇氣よりも、対価を受け取る責任のほうがプレッシャーでした。

よく『いつまで生きてるか分からんから挑戦したほうがいい』という言葉を耳にするけど、その言葉はすごく無責任だなと思います。なぜかという、私が挑戦した先に見えた未来は、『挑戦することで自信を手に入れられる』ということでした。

だから、『好きなことで生きていく自分を好きでいられた』という答えにたどり着きました。今、香芝市で、どれくらいの人達が自分のことを心から好きでいられているのか、自信があるのか、とも思います。



自分の挑戦を評価してもらい、対価を受け取ったとき、初めて、自分という存在に自信がもてるようになりまし。

挑戦をしないと見えなかった景色だったなと思っています。

最後になりますが、挑戦することとは怖いものです。ですが、自分を変えられる武器になることも事実です。これを読んでくださっている皆さまの背中を押せたら、私も幸せです。

香芝検定の答え

③ 良福寺地区南西にある「千股池」あたり

『日本書紀』の第11代垂仁(すいにん)天皇の御前で行われた力くらべの記述が最古の相撲の記録とされ、「腰折田」が相撲発祥の地として語り継がれています。

☆編集後記☆

梅雨に入ったと思えば、もう七夕の季節。年齢を重ねるごとに1年があっという間に感じます。

この季節、梅シロップを作って、ジュースやかき氷にすることが毎年の楽しみになっています。

シロップ作りは途中で発酵してしまわないかと毎ドキドキしますが、その分出来上がったものは特に美味しく感じるものですね。

<柴>



パパッと簡単  
クッキング! No. 123

ジュースを使って  
簡単おやつ

オレンジジュースの寒天ゼリー  
ヨーグルト添え

1人分  
23kcal・塩分0g

【材料(4人分)】

粉寒天…4g  
オレンジジュース…500ml  
ヨーグルト…200g

【作り方】

- ① 鍋に粉寒天とオレンジジュースを入れて火にかけ、かき混ぜながら弱火で1~2分沸騰させる。
  - ② ①を器に入れ、粗熱をとり、冷蔵庫で1時間程度冷やし、固める。
  - ③ ②を器に盛り、ヨーグルトを添えて出来上がり☆
- \*お好みの果物を足して、彩り鮮やかに!



\* 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。

