

自分に負けない強い心を持って

吾妻中学校野球部

わたしたち、吾妻中学校野球部は2年生10人、3年生7人の男子17人で活動しています。

普段の練習は、シートノックやトスバッティングなど基本練習を中心にしています。これからは、フリーバッティングや連携プレーなど、より実戦に近い形での練習にも取り組み、近隣の中学校との練習試合にも出掛ける予定です。



チームの絆を大切に

練習の持つ意味を考えて

指導してくださる顧問の大塚先生は、「部員それぞれが目標をしっかり持って、その目標を目指した練習を各自工夫して行うように」とおっしゃいます。先生の指導の下、わたしたちは与えられた練習を漠然とこなすのではなく、それぞれの練習が持つ意味をよく考えて取り組むようにしています。

また、部員それぞれが自分に足りないと思うところを、ランニングや素振りなど自主練習で補う

などしています。

そして、試合中のプレッシャーに打ち勝つだけでなく、自主練習や学業と部活動を両立するために「自分に負けない強い心」を持つように心掛けています。

これから公式戦が始まりますがこの部活動を通じて築き上げてきた絆を大切に、チーム一丸となつて県大会出場を目指したいと思います。

また、今月には新入生も入部してくるので、その手本になるような精神力や技術を身に付けていこうと思います。

ひろば

手軽にヘルシーな家庭料理を

さくらの会(料理)

わたしたちは、毎月第4月曜日に中央公民館の調理室で家庭料理を楽しんでいるサークルです。教えてくれるのは、管理栄養士の資格を持つ、安藤保江先生。食材の生かし方など、専門家ならではの視点で的確にアドバイスしてくれます。

わたしたちが作っているのは、味はもちろん、カロリーや調味料にもこだわった体に優しいヘルシーメニューです。以前は、「1食あたり500キロカロリー・塩分は3・5グラムまで!」と意気込んでいたのですが、実際にはレパートリーが限られ、気持ちの上でも負担になってしまいました。

今は、「楽しく・おいしく食べる」とが「一番」と多少のカロリーオーバーには目をつぶっています。

今回は、桃の花の太巻き寿司と野菜たっぷりの吉野汁、デザート



このとろみがポイントよ

にわらび餅を作ってみました。限られた時間の中、細かい作業の連続に



ヘルシー料理で健康に

苦労もしましたが、どうにか3品を完成。中でも、太巻き寿司は桃の花が鮮やかに彩られ、かわいらしく出来上がりました。肝心の味はというと、こちらも文句なしに合格点。今度は、家族一緒に挑戦してみたいと思います。

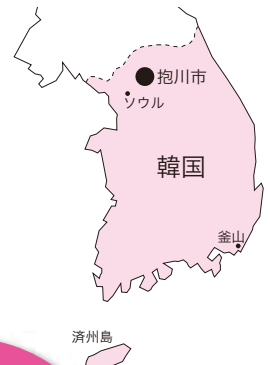
活動を通して、また、台所を預かる身として、あらためて感じるがあります。それは家庭料理の大切さ。加工品や冷凍食品が食卓に並ぶことが多い現在、食の安全や栄養のバランス、料理を通じて生まれる家族間のコミュニケーションなどが失われつつあります。家庭料理の持つ、そうした大切なものを若い人や子どもたちに伝えていく―それは、わたしたち大人の役割なんだと思います。手間は掛ける必要はありません。まずは手軽にできるものから始めてみませんか。

家族や近所総出で キムチづくり

増田賢淑さん(本城)

わたしのふるまとは、韓国の首都ソウルの北に位置する抱川市です。昔は山に囲まれた静かな田舎でしたが、今では豊かな自然観光資源をもとに、韓国北部の経済・文化・観光の中心都市として生まれ変わりました。

町の景観が変わっても、変わらないのが人々の情の厚さや優しさです。韓国は両親や目上の人をとっても大切にしてお国柄。お正月にはチマチョゴリを着て、近所のお年寄りを年の順に一軒一軒挨拶に回ります。お礼に手に持ちきれないほどのお菓子を貰ったのを覚えています。また、正月料理の定番といえ「トック」。お雑煮のことで、どこの家庭でも作る韓国を代表する家庭料理の一つです。



故郷の白菜畑で妹と

今でも忘れられないのが真冬のキムチづくり。一軒の家で白菜を二百〜三百個使います。家族はもちろんのこと近所の人にも協力してもらい一気に漬けます。現在ではキムチ専用の冷蔵庫があります。昔は庭に穴を掘り「はがり」と呼ばれる1m以上もある大きな陶器の入れ物に詰め保存しました。成田に移り住み約20年。生活環境が整備され、とても便利で住みやすい町だと感じています。自然が多くそしてきれいな町ですね。今では成田が第一のふるまです。

ふるさとトーク 141

韓国・抱川市

市民の

ペット大好き 106



富澤 清子さん(滑川)

りこ(メス)

よく食べ、よく眠る毎日を送っているりこの楽しみは、1日1回のお散歩。出掛ける時間を覚えていて、おねだりします。知らない人にはよく吠える活発な性格ですが、寂しがりな一面もあって、お客さんの帰り際は、引き止めるようにワンワン鳴いてお見送りするんですよ。

スクスクのびのび 330

徳村 花奈ちゃん(4歳・左)中台
岩立 優佳ちゃん(4歳・右)

好きな食べ物はチョコとぶどう!遊びはブランコとおはじきが好きなの。大きくなったら歯医者さんになりたいな。(花奈)

家族ごっこをして遊んだよ。私はおねえちゃんの役なんだ。今はプール教室を頑張っているの。もぐるのが楽しいな!(優佳)



埜 桃果ちゃん(6歳・左)中台
梨実ちゃん(3歳・右)

音楽が大好き!二人で歌ったり踊ったりして遊ぶのが楽しいよ。今はピアノを練習中なの。ピアノの先生みたいに上手に弾けるようになりたいな。梨実は私の真似っこが大好きなんだ。まるで私になりたいみたい!?

※「こんにちは赤ちゃん」はお休みします。