

手作り大好き アイデアの一品

前林小学校ハンドメイドクラブ

わたしたち前林小学校ハンドメイドクラブは料理、工作、手芸など手作りするものに挑戦するクラブです。

メンバーは4、6年生の5人なので一人一人の意見を活動計画に入れていきます。今までにフルーツサンドやパフェなどのスイーツ、画用紙を折りパタパタめくって楽しむ紙芝居や、紙粘土でメモスタンドなどを作りました。

今回は、全校児童で育て収穫したサツマイモを使って、サツマイモサンドを作りました。クレールで巻いて洋風に仕上げたデザートです。

調理のポイントは、サツマイモを塊がなくなるまで丁寧につぶすこと。卵や生クリームの代わりにバナナアイスを加えて滑らかにしました。薄いクレールを焼くのは難しかったですが、温めたフライパンを濡れた布巾の上に置いて冷ましてから生地を入れると、慌てずに薄く伸ばして焼けました。

毎回難しかったところや気付いたことなどを話して、もう一度作るときに参考にしています。27年度の活動もあと2回。次は布やフェルトでペンケースやブックカバーを作ります。今からどんなデザインにしようか考えています。



試食は話が弾んで楽しい時間



薄いクレール生地を慎重にお皿へ



石井 咲良 クラブ長(6年生)

サツマイモサンドはとてもおいしくできました。家で作って家族にごちそうしたいと思います。

クラブ訪問 176

体操で足腰から元気に

けんこうウォーキングサークル

わたしたち「けんこうウォーキングサークル」は、第1・3木曜日に橋賀台公民館で、健康操を楽しんでいるサークルです。

市が主催のウォーキング教室をきっかけに、約10年前から活動を始めました。当初はバランスウォーキングを中心に行っていて、体幹を意識しながら、かかとから足を着く、正しい歩き方を身に付けることを目標にしていました。現

在は健康体操も取り入れて、幅広い健康づくりを行うようになりまし

た。

教室では、

房総リフレッ

シユ体操やあ

まちゃんの主



手を床に伸ばす腰痛予防の体操

題歌に合わせて体を動かすウォーミングアップの後にストレッチや体操を行います。体操は、体を伸ばしたりひねったりいろいろな動きを取り入れていきます。例えば、足を交差して立ち、手を床に伸ばす体操は、ふくらはぎや太ももなどの筋肉を刺激し、転倒防止につながります。

また、体のゆがみをチェックするため、目を閉じたまま50歩足踏みをします。足踏みする前と立ち位置が変わっていると、体がゆがんでいる可能性があります。前に進んでしまう場合は歩くときに両手を後ろに大きく振る、左右どちらかの方向に進んでしまう場合は進んだ方向と反対の手を後ろに大きく振ると、体幹が左右対称にそろい、ゆがみが改善されます。これを続けていくうちに、立ち位置を変えずに足踏みできる人が増えてきました。

健康体操で足腰の筋肉を強化し、いつまでも自分の足で歩くことが、サークルの目標です。

2月からは、市体育館で行われる総合型地域スポーツクラブ事業の健康体操にメンバーで参加する予定です。皆さんもわたしたちと足腰を鍛えませんか。



メンバーは40～80歳代まで年代がさまざま

スクスクのびのび



かのん 秋山 花音ちゃん(11カ月)郷部

生まれて初めて髪を結ってあげました。なんだかとてもうれしそう!

みゆこ 北崎 美優子ちゃん(3歳・右)官林
かなた 奏敦くん(1歳)

お姉ちゃんのごとが大好きな弟。いつも元気な2人です。



ゆうた 富澤 佑太くん(1歳)はなのき台

よく遊ぶ、元気いっぱい暴れん坊将軍です。

このコーナーには市内在住で満5歳までのお子さんの写真を掲載しています。お気に入りの1枚が撮れましたら、ぜひお寄せください。

- 応募方法 お子さんの写真に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・親の名前・電話番号・30字程度のコメントを添えて広報課へ
- 応募先 〒286-8585 花崎町760 成田市役所広報課
- 問い合わせ 広報課 ☎20-1503