

# 諏訪いきいきサロン

3年間休会していたサロンを昨年5月に再開し、現在会員16名で毎月第2（木）10時～12時30分、天領小学校地域連携室で開いています。

毎月、季節の歌を大きな声でみんなで歌い、踊ったり、体操をしたり、また、頭を使って脳トレやクイズ等をして皆さんに喜んでいただき、おしゃべりしながらお茶を飲み、昼食をして楽しんでいます。「毎月1回のサロンの日が楽しみで待遠しい」と喜んでいただくと、私達スタッフも元気をもらい、お世話を頑張っています。

隣近所の付き合いが希薄になっている昨今です。特に独居の方は「一日一回は必ず外に出て、笑顔で人と話をし元気で、自分の事は自分でして、子ども達になるだけ迷惑をかけずに長生きをしましょう！」を合言葉に毎月頑張っています。サロンは楽しいですよ！

（諏訪いきいきサロン代表 塚本千草さん）



第1回 安心安全課職員による防災について(講話)

# みかわ地域だより10号

発行日：平成24年3月

発行元：三川地区公民館

## 地域魅力アップ支援事業

### みなと校区防災講座 2月29日、3月6・7日(全3回)

みなと校区運営協議会と共催で、みなと校区の防災講座を実施しました。避難時の注意やAEDの実習、骨折やヤケド等の応急処置の対処方等を学びました。

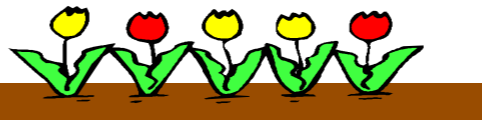
第3回目では、日頃から防災に対して何を考えておかなければならないのか、個人でできること、地域と個人が一緒になって考えていくべきこと等の意見交換を行いました。

講座は終了しましたが、継続してこのような意見交換を重ねていく重要性を受講生みんなが痛感しました。来年度も防災講座は実施の予定です。

いざという時には、**ためらわずに皆で協力してやるのが大事ですよ！**



第2回 消防署職員によるAEDの説明と実習



第3回「いつまでも今の場所で元気に暮らすためには」をテーマに講話と意見交換会を実施

講師：NPO法人まちのカルシウム工房 代表 竹内裕二氏

### 春待ちコンサート! 2月26日(日)

三川地区公民館にて、サークル連絡会主催による「春待ちコンサート」が行われました。

今年は、三川地区公民館で活動している「コールグリーン」と「大牟田奏友会」のコラボによる楽しい2時間でした。地域の方を含め140名の参加がありました。



コールグリーン



大牟田奏友会

もうすぐ  
**春** ですね!



### 「朝読ボランティア アリスの会」活動開始!

「みなと小学校で朝読のボランティアを始めませんか?」のチラシを小2の娘が持って帰ってきたのは10月の終わり頃、6回の楽しい講座を受け絵本の選び方や読み方などについても再確認することができる時間となりました。(本当に楽しかったです。)

実際に学校で朝読をする前には、みんなで地区公民館に集まり、本を読み、時間を計り、周りの方の意見を聞いてから子ども達の前で本を読みます。

少しドキドキはしますが、子ども達のキラキラした瞳と笑顔、笑い声でこちらも癒されるとても素敵な時間を体験でき、心から感謝しています。同じ経験を共有してみませんか?

(読書ボランティア アリスの会代表 吉田由加律さん)



### 船津中学校のあいさつ運動!

船津中学校では、生徒による『あいさつ運動』が毎朝行われています。これは、他にはない船津中の独自の活動です。毎日登校時間に学年ごとの交代で、先生方と生徒と一緒に校門に立ち、声をかけています。毎週水曜日には保護者のみなさんと生徒と一緒に並びます。

1日のはじまりは、元気な「おはよう!」の挨拶から...とてもいい伝統だと思います。これからも、ずっと続いていくといいですね。(平本美保さん)



朝の明るいあいさつは、気持ちも明るくなりますね!

編集：「みかわ地域だより」編集委員会

発行：三川地区公民館 電話 52-5957

※今回より、名称を「地域だより」から「みかわ地域だより」と変更しました。



### ばあやのクッキング

～キムチのクリームパスタ 2人分～



(材料)  
パスタ 200g・コンソメ 1/2個・ウインナー 3本  
小麦粉 大さじ1・牛乳 100ml・生クリーム100ml  
キムチ 70g・油 大さじ1/2・ほうれん草 適量

※塩・こしょうは適量(塩をパスタをゆでるときに使う)

(作り方)

1. パスタをゆでる。
2. ウインナーとほうれん草は食べやすい大きさに切る。
3. 油を熱してウインナー、ほうれん草、キムチを加えて炒める。
4. 小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳、生クリーム、ゆで汁を加え、コンソメも加えて弱火で煮る。
5. ふつふつとなってきたらパスタを加え、ソースをからませる。
6. こしょうで味をととのえる。