

あさまる通信



あさまる通信の発行日は、毎月25日です。

いも煮とレクリエーション

11月6日(日)香澄公園で「第3回いも煮とレクリエーション」がありました。これは新習志野地区学習圏協議会主催となり、新習志野公民館、習志野市レクリエーション協会、秋津小学校・香澄小学校のPTAや父兄の人達が協力して、「子供達に楽しく記憶に残るような野外の遊びをしてもらいたい」という願いから始められたものです。昨年は悪天候の為に公民館で行われましたが、今回は香澄公園の炉を使用し、いも煮体験をする事ができました。材料の里芋、ねぎは学習圏協議会の山本会長より提供されました。

いも煮は山形県の郷土料理で、最上川の河川敷で船頭さんが作ったのが始まりです。山形では秋になると直径6mの大鍋に3万人分の材料が用意され、シャベルカーを使いかき混ぜるなど大規模な恒例行事となっています。

今回のいも煮会は、あいにくの寒空でしたが、元氣いっぱいいな秋津・香澄小学校の1・5年生84人の子供達が集まりました。



まず、いも煮の下ごしらえです。学年ごとに担当を決めました。1年生はこんにやくを手でちぎります。2・3年生は長ネギ・キノコ・牛肉

切りです。包丁で上手に切りました。4年生は焚き木拾いです。5年生は里芋の皮をピーラーで剥きました。ぬるぬる滑る里芋を、丁寧に剥く事が出来ました。普段から家で手伝いをしている子も多いようで、「次、私がやりたい!」などと積極的に参加していました。



火を使うところは、父兄の方をお願いして、次はレクリエーションです。習志野市レクリエーション協会の人々が企画した、「私は名探偵」というゲームです。5年生をリーダーに10グループに分かれ、まずヒントの書いてある紙が配られます。そのヒントを基に、じゃぶじゃぶ池の周りのたくさんさんの木の中から、正解の1本の木を見つけます。ヒントは「私は大人の背の高さくらいです」「私にはコブがあります」などいくつか書いてあります。ヒントを注意深く読みながら、グループで協力して観察します。全グループがそろった所で発表会です。リーダーが正解の木の所でヒントを読み上げ、葉の匂いを嗅いだり、高さや太さを手や体を使って調べたりしながら、皆で確認しました。5年生のリーダーシップにより、下級生もすぐに打ち解け、ゲームに参加しました。結果は全員

が正解でした。この間、子供達は木や草の感触に親しむように、楽しんで活動していました。

次に「こもりと蛾」というゲームです。大きな人の輪の中で、目隠しをしたこもり役の子が、蛾の役の子を捕まえる遊びです。全員が動き回ったので、すっかりお腹がすきました。

待ちに待った食事の時間です。辺りにはいも煮のいい香りが漂っていて、おにぎりを買いに行くのにも思わず走り出してしまいました。仲良しグループがテーブルに集まって、食べ始めました。さつきまではしゃいでいた子供達が、食べるのに夢中でひと時静かになりました。大人もアツアツのいも煮で体が温まり、皆笑顔です。外で食べる食事の味は格別なのでしょう。嫌いな物があっても「残さないで食べたよ!」と自慢



している子もいました。3つの鍋はそれぞれ味付けが微妙に違うようで食べ比べをしている人もいました。子供達はグループで食事を作ったり、学年を超えて協力する楽しさを感じ取ってくれたのではないのでしょうか。

風邪予防法

風邪は万病の元といえます。風邪になる前に次の予防法を心がけましょう。

①手洗い・うがいをまめにする
外出から帰ったらすぐに、石鹸を泡立て、指の間もしっかり洗いましょ。緑茶や紅茶でうがいするのも、カテキンの殺菌作用が効果的です。

②湿気を保つ
加湿器や洗濯物を室内に干すなど、部屋の湿度を上げましょ。ただし、加湿し過ぎると窓や壁が結露し、カビたりするので注意が必要です。

③マスクをする
マスクで完全にウイルスをシャットアウトする事は出来ませんが、咳やくしゃみではまかれるウイルスの侵入を3割減らす事が出来るそうです。また、「口呼吸」が癖になっていると、風邪をひきやす

いので「鼻呼吸」を心がけましょ。

④人ごみをさける
人の多く集まる所では、風邪のウイルスに接触する機会が多くなります。

⑤その他
免疫力を高める為に、適度な運動をましょ。また十分な睡眠や、栄養のバランスのとれた食事をする事も大切です。ストレスは自律神経を弱め、免疫力・抵抗力を下させるので、気分転換をしてリラックスするようにましょ。

もし風邪をひいてしまつたら、治療の基本は「安静・保温・栄養・水分補給」です。しかし、急に38以上の高熱が出たり、悪寒や関節の痛みがある時は、インフルエンザの疑いがあるので薬は飲まずに、早めに病院に行きましょ。皆さん、元気に冬を過して下さい。



あさまるinfo

★蚊帳の海一座
第14回公演「ムーンライト幻想曲」作・演出 関知磨子
公演日：平成17年11月26日(土) 18:30 開演
平成17年11月27日(日) 13:00 開演 16:00 開演
開場は開演の30分前まで
場所：菊田公民館講堂 入場料：当日¥1,000 前売り ¥800
問い合わせ先：451-7976 (関まで)
★セカンドライブ講座受講生募集
期間：平成17年12月2日～平成18年1月20日
曜日・時間：金曜日 10:00～12:00
場所：菊田公民館 講義室
講座内容：12/2 「定年後の生き方設計」
12/9 「夫婦と家族のコミュニケーション」
1/13 「シニアに優しい海外旅行術」
1/20 「はずんで生きよう定年ライフ」
募集人員：先着10名様(全4回講座に参加できるかた)
問い合わせ・申し込み先：菊田公民館 電話 452-7711
★ちびっ子クリスマス会
日時：平成17年12月10日(土) 13:30～15:00
場所：谷津公民館
内容：ゲームやお楽しみ劇場、工作など家族で楽しめる催し物がたくさんあります。
主催：谷津公民館 谷津ローズフォーラム 電話 452-1509

天然活性水素入り
目田天領水
余分な活性酸素を退治し
サビない体に
お問い合わせは
習志野販売(株)まで