



元気で一す

目標を持つことの大事さ



小和田3丁目 在住

庄司幸市 (81歳)

「剣道の基礎を体で覚えるに50年かかった」昭和の剣聖と言われた持田盛二先生遺訓である。その剣道を再開したのが16年前65才、小和田小の体育館が稽古場であった。何十年ぶりに稽古着に着替えた時、ちょっと武者震いした事覚えている。稽古は厳しかったが楽しかった。やればやる程成果が出るからである。自由闊達な雰囲気も自分に幸いした。

剣道の世界は段位社会である。性別、年齢、経歴一切関係ない。段位も五段迄順調に昇段してきた。六段審査を前に壁に突き当たった。「勝ちに不思議な勝ちあり、負けに不思議な負けなし」の一説を参考に負けには理由がある。冒頭の基礎50年を思い出した。

第一：基本技の修復、次に正しい姿勢：体幹トレの講習を受け日常生活の習慣とした。強い退かない心：相打ちの稽古を心掛けた。そして師に学ぶ。

平成29年11月26日実技審査、合格率20%、対戦者2名と戦う。一人目全く記憶にない、二人目大きく踏み込み面を狙った。だが外れた。その瞬間パチンと音がして胴を抜かれた、だが焦りは全くなかった。

相手の動きがよく見えていたからである。その後2本小手を取った所で笛が鳴った。審査が終了し合格者の発表、祈るような気持ちで自分の受験番号を追い求め、それを目にした時一瞬頭が空白になった様に記憶している。

あれから2年が過ぎた。益々足腰が弱くなる。4年先の七段受験を控え、如何に自分を深めていくか。「人間目標持てば苦も楽に変わる」剣道で得たこの実感が強い支えとなろう。

ふれあいサロン小和田

ちょっと出かけてみませんか !!

小和田地域の70歳以上の方はお気軽にご参加ください。
(お友達作り、ふれあいの場になっています)

毎月：第1木曜日 10時 ~ 11時30分

場所：小和田地区コミュニティセンター 1階和室

TEL 0467-52-9016

自宅でできる頭の体操

もんだい

□に+,-を入れて式を完成させてね。

1□2□3□4□5□6=7

よーいスタート!

待っててネ!

「子育てサロン」「ふれあいサロン」は9月末まで開催を中止しています。

再開できる状況が整いましたらお知らせいたします。

編集後記



やっと緊急事態宣言が解除され、日常生活が徐々に戻ってこようとしています。でも終息はまだまだ先の事なので、どうすればコロナとうまく付き合っていけるか、それがこれからは重要になりますね。

みなさまと一緒にこの難局を乗り越えるには、どうすればいいか考え実践していきましょう。

簡単ではありませんが必ず道はあるはずですよ。

その証拠に日本のコロナ対応が世界で特別視されています。都市封鎖もしないでなぜ、緊急事態宣言から2ヶ月もたたないで解除されたか。難局を乗り越えるために一丸となって戦う力が我々の中にあるからなんです。

もう少しです、一緒に歩いて参りましょう



編集委員

小林範夫 宮島真美子 飯塚洋子
秋元ゆかり 永合マチ子 飯田菊子



新型コロナウイルス感染対策の基本

「手洗い」+「マスクの着用を含む咳エチケット」+「3つの密」

- ① 密閉空間
- ② 密集場所
- ③ 密接場面

3つの条件のある場では感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。



正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より

- ① 手をぬらしせっけんで手のひらを洗う
- ② 手の甲をのばすようにこする
- ③ 指先・爪の間を念入りにこする
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥ 手首も忘れずに洗う

子育てサロンぽっかぽか

子育て中のママが、ほっとできる場所です。子どもを連れてたまにはゆっくりと、くつろぎませんか?



★ママ達の交流の場所にもなっています。

★ボランティアさんが子ども達の見守りをしています

毎月：第2木曜日・最終木曜日
※最終木曜日は2部屋使用で広く遊べます。

時間：9時30分 ~ 11時30分

場所：小和田地区コミュニティセンター 1階和室

TEL 0467-52-9016

参加対象：未就園児と保護者
入・退出は自由です。
子育てサークルではありません。

知恵袋

中華風炊き込みごはん



材料 (4人分)

- 米..... 1.5合
- 水..... 280mL (約2カップ)
(干しいたけの戻し汁含む)
- 焼き豚..... 80g
- 干しいたけ..... 2枚
- にんじん..... 50g
- エノキダケ..... 1袋 (80g)
- A オイスターソース..... 大さじ1
- 醤油・酒・ごま油各..... 小さじ1
- ベビーチーズ..... 4個
(プレーン)
- 三つ葉..... 1/2株

【作り方】

- ① 米は30分前に洗いザルにあげておく。
- ② 戻した干しいたけは薄切りにします。
(戻し汁+水で280mLにしておく)
- ③ 焼き豚は7~8mmの角切り、人参はいちょう切り、エノキダケは2cmに切る。
- ④ Aの調味料をボウルに合わせ、干しいたけと、③を加えて良く混ぜておく。
- ⑤ 炊飯器に米と②の汁を混ぜ、④を上にならにのせ炊きます。
- ⑥ チーズを7~8mmに切ってご飯に混ぜる。
- ⑦ ⑥を器に盛り三つ葉をきざんでのせる。

栄養バランスが良く簡単でおいしいよ!

