# している 「すかがわ人」を紹介するコーナー

### ℚ1 童謡の会[カナリヤ]を設立したきっかけは?

高齢者が楽しく童謡を歌ったり、歌を通して新たな楽 しい出会いが生まれたり・・・そんな団体があっても良 いのでは、との思いから、平成16年に設立しました。

### ℚ2 日ごろの活動内容は?

60歳から最高92歳の会員約170人と、月に1度の歌の 練習会などを行っています。日本の童謡や思い出の歌謡 曲をみんなで歌い、歌うことの楽しさを伝えています。

### モットーは、「元気に楽しく気分良く!」

#### ℚ3 今後の目標は?

練習会が待ち遠しくなる、楽しく活気のある会であり続 けたいです。そして、今後も続いていけるよう、この思 いを次世代に伝え、須賀川の音楽文化に寄与したいです。



皆さんの若々しく元気な歌声が響いています

#### File.8

年齢にとらわれず自由で生き生きとした生活「エイジレス・ラ イフ」を実践し、10月に「エイジレス章」を授与された江幡美奈子 さん。高齢者の集いの場、生きがいの場として童謡の会「カナリ ヤ」(合唱団)を設立し、音楽芸術の振興に努めています。



国内外で活躍する地元出身の音楽家とふるさと須賀川の橋渡しを担っています

### 減塩はあなたの健康守ります!

食改さんの おすすめ レシピ File.8

豆乳の風味で薄味に! 具だくさんの食べるスープです。

1人分 野菜70g

# 海鮮豆乳スープ



**1人分の栄養素量** エネルギー 167kcal たんぱく質14.6g 脂質6.0g 炭水化物15.1g カルシウム116mg 食塩相当量1.1g

### 主な材料(2人分)

シーフードミックス · · · · · 120g	にんにく・・・・・・・少量
チンゲン菜・・・・・・・1株	水 ······ 150cc
しめじ30g	豆乳 · · · · · · 150cc
じゃがいも ・・・・・・ 1個	みそ · · · · · · 10 g
にんじん ・・・・・・ 小1/3本	ごま油 ・・・・・・ 小さじ1

①シーフードミックスは解凍して水気を切る。

チンゲン菜は、そぎ切り、しめじは石づきを取ってほぐす。じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、にんじんは1cm厚さの半月切 りにする。にんにくはみじん切りにする。

ごま油とにんにくを熱し、香りがたったらシーフードミッ クス・にんじん・じゃがいも・チンゲン菜の芯、しめじを加えさっ と炒め、水を加え、アクを取りながら5分くらい煮る。

3②に豆乳、みそを合わせ入れる。再び煮立ったらチンゲン菜の



### 栄養のポイント!ー

豆乳の原料の大豆に含まれ るイソフラボンは、女性ホル モンのエストロゲンに似た働 きがあると言われています。







### 駅伝王国のランナーが力走

— 第31回ふくしま駅伝

11月17日、白河から県庁までの94.8kmを 16人のランナーがタスキでつなぐ[ふくしま 駅伝」が行われました。須賀川市チームは総合、 市の部ともに5位と健闘しました。





1つの器具で様々な運動ができます

### いつでも気軽にフィットネス

### 一四丁目町内会で運動器具体験会・

11月6日、四丁目集会所の敷地内に設置した運動器具の 体験会を行いました。ストレッチや筋力アップなどに活用 でき、皆さんは、それぞれのペースで楽しんでいました。

町内会以外の人も自由に使え、子どもから高齢者まで無 理なく運動できます。山寺池公園内にも設置しましたので、 皆さんもフィットネスにチャレンジしましょう。





「松明あかし」除幕(11月6日)

幽玄な空気に包まれて一句

「牡丹焚火」除幕(11月16日)

## 俳句のまちに新たなシンボル

―「松明あかし」と「牡丹焚火」の記念碑除幕 -

「牡丹焚火」に続き、「松明あかし」が昨年季語に収載された ことを記念して、翠ヶ丘公園と牡丹園にそれぞれ記念碑が 設置され、除幕式が行われました。

2つの記念碑は、市内の(有)深谷石材店から寄贈されたも ので、「俳句のまち」須賀川の新たなシンボルとなりました。