している[すかがわ人]を紹介するコーナー

ℚ1 点訳を始めたきっかけは?

30数年前のこと、子育て後の自分の姿や生きている証、 社会との関わりを見付けたいという思いでいたとき、福島 県点字図書館の通信講座を知り、昭和60年に1年間受講し ました。翌年から点訳の奉仕者となり、活動を続けるうちに、 点字の奥深さと楽しさを知るようになりました。

ℚ2 どのような活動をしていますか?

点字・音声図書の情報提供を行う「サピエ図書館」や県点 字図書館への蔵書製作協力、ボランティア団体「点訳ふれ あいの会」での月2回の勉強会や親睦などです。点訳を通し て、視覚障がい者や点訳に携わる方々とのすばらしい出会 いが私の原動力であり、充実した日々を送っています。

ℚ3 今後の目標は?

ボランティアの仲間と共に、楽しくやりがいのある点訳 に関わりながら、視覚障がい者の人生がより豊かになるよ う、点訳図書の製作に協力していきたいです。



視覚障がい者のニーズに応じた書籍の点訳に取り組んでいます

File.23

点訳奉仕とは、視覚障がい者のために幅広い分野の書籍を点 訳し、社会参加を支える活動です。長年の点訳奉仕活動が認め られ、昨年11月に厚生労働大臣表彰を受賞した鈴木恵子さんを 紹介します。



学校給食 人気 File.3 メニュー

切り干し大根は煮物のほかにも、ゆでてサラダや あえ物にしてもおいしく食べることができます。

1人分 野菜52g

切り干し大根と茎わかめのサラダ



1人分の栄養素量 エネルギー 70kcal たんぱく質4.6g 脂質2.5g 炭水化物5.4g 食物繊維2.0g 食塩相当量1.2g

主な材料(2人分)

切り干し大根(乾燥) ···· 10g (戻した量 40g) - ごま油 ・・・・・・ 小さじ2/3 砂糖・・・・・・・ 小さじ1/3 ロースハム ……… 30g にんじん · · · · · 20g

●切り干し大根は5~15分程水で戻し、水気を絞る。茎わかめは 水に入れて塩抜きし、せん切りする(水で戻した切り昆布でも代 用可)。ハムとにんじんもせん切り、きゅうりは輪切りにする。 ②①の切り干し大根、茎わかめ、にんじんは、それぞれ火が通る までゆでる。

❸ボウルに④を入れて混ぜ、①、②の材料を入れてあえる。



栄養のポイント!-

切り干し大根は、食物繊 維が豊富な野菜です。便秘 予防などの整腸効果だけで はなく、血糖値の上昇抑制 なども期待できます。

よくかんで「いただきます」



心の中の鬼を退治しよう!

一 稲田幼稚園 豆まき 一

2月2日、稲田幼稚園で豆まきが行われました。園児たち は園長先生から豆まきの由来を聞いた後「おこりんぼ鬼」や [わすれんぼ鬼]など、自分の心の中から追い出したい鬼を 一人ひとり発表しました。

鬼が現れると「鬼は外!」の元気な掛け声とともに豆を投 げて鬼を退治し、最後はみんなで年の数だけ豆を食べ、健 康を願いました。



残さず食べて地球温暖化を防止!

— 白方こども園 福島議定書の最優秀賞 —

「福島議定書」を結んで、地球温暖化防止に取り組んでい る団体の学校版最優秀賞に、白方こども園が選ばれました。 園では、園児の食べる力を高め給食の食べ残しを無くす 取り組みや、地域ボランティアと花を植える活動を行って います。園児たちは、自分たちの取り組みが地球温暖化の 防止につながることを体験しながら学んでいます。



商店街に春の訪れ

― 須賀川つるし飾りめぐり ―

2月19日から須賀川商工会議所女性会つるし飾り委員会 主催の「須賀川つるし飾りめぐり」が開催され、色とりどり のかわいらしい飾りが参加店の店頭を彩りました。

つるし飾りは女性会が手縫いしたもので、商店街のにぎ わいと訪れる人たちの健康への願いが込められています。 多くの人が、つるし飾りの前で春を感じているようでした。