

輝くすかがわ人

活躍している「すかがわ人」を紹介するコーナー

File.59

日本赤十字社の「人道博愛の精神」の下、全ての人々の幸せを願い、明るく住み良い社会を築き上げていくために活動する「須賀川市赤十字奉仕団」委員長・林美枝子さんを紹介します。



すべての人々の幸せのために

須賀川市赤十字奉仕団 委員長
林美枝子さん

Q1 須賀川市赤十字奉仕団に入団したきっかけは？

第二次世界大戦の影響で、疎開先で生まれ育ち、多くの人たちにお世話になった私は、いつか恩返しをしたいと思い続けていました。そんな中、個人ボランティアとして参加した「平成7年ふくしま秋季国体」と「平成13年うつくしま未来博」で、赤十字のワッペンを胸に活躍している奉仕団員の姿に感銘を受け、入団しました。

Q2 どのような活動をしていますか？

献血の啓発や募金活動、東日本大震災時のボランティア活動を通して得た防災についての教訓を、多くの人に伝える活動を行っています。

Q3 今後の目標を聞かせてください。

「人間を救うのは、人間だ。」という日本赤十字社のスローガンの下、人道博愛の精神を普及し、明るく住み良いまちづくりのため、団員一丸となって活動を続けていきたいです。



団員同志が協力し合い、様々な啓発活動を行っています。



幸せと健やかな成長を願って

— 博物館冬季企画展「雛人形展」 —

2月7日、稲田幼稚園の園児たちが、博物館で開催している雛人形展の見学に訪れました。

園児たちは、雛人形の由来、飾られている人形や道具の名前などを博物館学芸員から学んだほか、人形を手にとって、精巧に作られた美しさを体感しました。園児たちにとって、日本の風習に触れる貴重な機会となりました。

学校給食 人気メニュー

File.9

汁

呉汁はすり潰した大豆を入れたみそ汁です。仕上げに豆乳を入れたら煮立たせないのがポイントです。

1人分 野菜60g

大根と豆乳の呉汁



1人分の栄養素量 エネルギー85kcal たんぱく質5.1g 脂質3.3g
カルシウム50mg 食塩相当量0.9g

主な材料(4人分)

にんじん	40g	大豆ペースト	60g
だいこん	120g	みそ	大さじ1と1/2
ごぼう	48g	無調整豆乳	80cc
油揚げ	20g	かつおぶし	6g
ねぎ	32g	水	480cc

- 鍋に水を入れ、沸騰したらかつおぶしを入れて火を止める。かつおぶしが沈んだらざるでこし、だし汁を取る。
- にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- ねぎは輪切りにする。
- 鍋に①と②を入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ④に大豆ペーストと③を入れ、みそを溶き入れる。
- 仕上げに豆乳を入れ、煮立たせないよう気を付けながら味をなじませる。



栄養のポイント！

豆乳やだし汁のうま味で薄味でもおいしく食べられます。大豆には鉄分が、根菜類には食物繊維が豊富に含まれています。



俳優・紺野美沙子さんが語る

— 市男女共同参画講演会 —

1月28日、文化センターで、講師に俳優・紺野美沙子さんを迎え「市男女共同参画講演会」を開催しました。

「多様性社会をともに生きるために～俳優・国連親善大使、母親としての経験から～」と題して、多様性について理解する大切さなど、紺野さんの考えや思いが語られました。詩の朗読も行われ、会場からは大きな拍手が送られました。



早目の対策で健康長寿に

— 知って、防ごうフレイル予防フェア —

2月1日、tetteで「知って、防ごうフレイル予防フェア」を開催しました。「フレイル」とは加齢に伴い心と体の働きが弱くなる状態のことで、フレイル予防に関心のある人や、健康状態について相談したい人など多くの人が訪れました。握力・片足立ち測定や歯科相談コーナーなどに参加した皆さんは、積極的にフレイル予防を学んでいました。