

### ピープル PEOPLE! Vol.37 匝瑳の人



ひろゆき  
磯部博之さん(75歳) 八日市場口

「撮影した写真が現像液の中で浮かび上がってきた瞬間は忘れられません」。そう話すのは、50年以上、写真撮影を続けている磯部博之さんです。現在はデジタルカメラに移行し、写真の編集から印刷ま

まで、「祭りの『動き』を表現するのがコンセプト」と語り、「日課のジョギングで体力と脚力を維持し、被写体を追いかけています」と笑顔です。飯高檀林跡で観光ガイドもしている磯部さんは、「何回

## 良い写真の秘訣は、健康維持

で自身で行ってコンテストに出品している磯部さん。「手軽に色や明るさを調整できるのがデジタルの良さ。連続でシャッターも切れるので表現の幅が広がりました」と話します。撮影は県内の祭事が中

も足を運んでもらう檀林の四季を感じてほしい。『百聞は一見に如かず』で、来てくれた人には画像や動画を使ってお案内しています。良い写真でもっとPRしていきたいです」と力強く話します。

みんな  
みて！  
みて！

## アートギャラリー



保育園の畑で育ったサツマイモだよ。葉っぱは大好きなハートの形。切るのが楽しくて、おうちでも折り紙を切って遊んだよ。

匝瑳保育園  
新井乃愛音ちゃん



豊栄小学校4年  
菅野幹大さん



納得がいくまで何度も書き直しました。最後の画の“はらい”が力強く書け、とても達成感がありました。100点満点です。



グラデーションを用いチョウをデザイン。羽をスタンドグラスに見立て、少しずつ変化を付けることで美しく表現できました。

八日市場第二中学校1年  
石崎優花さん



百歳体操に取り組む団体を紹介。  
皆さんもチャレンジしてみましょう

Let's いきいき!



# 百歳体操!



Vol.05

## 平和地区シニアクラブ連合会

活動場所 平和コミュニティセンター

発足時期 令和2年2月

岡高齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033



週1回、男女問わず集まっています。参加者で役割分担を決め、一人に負担が掛からないようにして活動しています。

毎週同じ時間に集まることで、規則正しく張りのある生活が送れるようになりました。また、参加者からの紹介で同地区で行っているグラウンドゴルフへ参加する人も増え、地域が活発になってきています。

緊急事態宣言が解除され、休止していた活動を再開しました。運動の効果を実感しながら、みんなと楽しく運動しています。



## 給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食を  
ご家庭で再現してみませんか



### menu 米粉入りかき揚げ

No.100

米粉を使ったかき揚げを紹介します。サクサクした食感で冷めてもおいしく仕上がります。

岡学校給食センター ☎70-2210

#### 材料(4個分)

- むきエビ.....80g
- イカ.....40g
- ニンジン.....50g
- 玉ネギ.....50g
- ゴボウ.....20g
- インゲン.....20g
- A
  - てんぷら粉.....10g
  - 米粉.....5g
- B
  - てんぷら粉.....30g
  - 米粉.....15g
  - 卵.....1/4個
  - 水.....適量
- 揚げ油.....適量

#### 作り方

- 【下ごしらえ】イカとニンジンは短冊切り、玉ネギは薄切り、ゴボウはさがき、インゲンは3cm幅に切る。
- ①むきエビ、イカ、ニンジン、玉ネギ、ゴボウ、インゲンにAをまぶす(打ち粉をする)。
  - ②Bに、①を入れて混ぜる。
  - ③②を4等分し、170℃で3分間揚げる。

#### 栄養価(1人分)

エネルギー171kcal たんぱく質7.4g  
脂質8.8g カルシウム29mg 食塩相当量0.2g

ポイント!

打ち粉をすることで崩れにくくなります。