

ちが追い付かなくなりまして」と話します。他に美容関係の仕事にも興味があり、迷っている様子。「小学生のころからメイクやファッションに興味があり、美容師の道も考えました」と話すも、「人

目指す道を探して

があるのかを知るところから始めています」と話す武井さん。「周りの人からの影響を受けやすいので、良い影響を受けられるような周りの関係を作っていきたいです」と今年の抱負を語りました。

武井さんは、アルバイトをしながら自分の目指す道を探している新成人です。現在、准看護師の養成学校を休学している武井さん。「自分のやりたいことが何なのか分からなくなり、勉強に気持ち

のお店で働くだけだと収入が不安だし、かといって自分のお店を開くのは経営が難しそう」と慎重です。今はアルバイトをしながらいろいろな話を聞いているそうで、「まずどんな仕事

ピープル PEOPLE! Vol.39 匝瑳の人



あゆり
武井 亜祐里さん(20歳) 八日市場ホ

みんな
みてみて!!

アートギャラリー



青鬼と赤鬼に豆をまいてるよ。折り紙のヒイラギの葉やイワシの頭を頑張って作ったんだ。お家で豆をまくのが楽しみだな。

栄保育園

ここな
小川 心菜 ちゃん



ワイヤーを利用し、立体的なチョウチンアンコウを作成。型を作り、ちょうちん部分がきれいな球体になるよう工夫しました。

吉田小学校5年

たいち
熱田 泰一 さん



写楽の浮世絵を見ながら制作。隣に日の出と富士山を描き、日本らしさを表現しました。役者の表情がうまく描けました。



野田小学校6年
山田 杏壽 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!

Vol.06

百歳体操!

いきいき百歳体操飯塚

活動場所 飯塚区民館

発足時期 令和元年9月

問高齢者支援課地域包括支援センター
☎73-0033

毎週木曜日に活動しています。人数が多いため、午前と午後に分かれ、換気や消毒をしながら体操を行っています。

役員が中心となって主に70歳以上の人を誘い、参加者は午前と午後を合わせて40人近くになりました。毎週の活動では「足腰が強くなってきた」と、体操の成果を話しながら交流を楽しんでいます。

今後は、親睦を深める行事の開催や、健康に関する講座の受講などを行い、交流を図っていきたくと考えています。



午前の部のメンバー



午後の部のメンバー



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 シャキッ豚^{トン}てりやきバーグ

No.103

「第5回和食給食レシピコンテスト」から、主菜部門の入賞作品を紹介。豊栄小学校6年・神澤咲良さん考案の「シャキッ豚てりやきバーグ」です。 問学校給食センター☎70-2210

ポイント! レンコンをハンバーグに
押し付けて焼きましょう。



材料(4個分)

豚ひき肉	180g	砂糖	小さじ1/2	
ショウガ	1.2g	しょうゆ	小さじ1/2	
長ネギ	25g	塩	少々	
玉ネギ	40g	こしょう	少々	
赤ピーマン	12g	レンコン	薄切り4枚	
パン粉	25g	A	水	大さじ2
卵	1個		砂糖	小さじ1
牛乳	大さじ1/2		みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2		しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1	片栗粉	小さじ1/2	

作り方

【下ごしらえ】ショウガはすり下ろし、長ネギ、玉ネギ、赤ピーマンはみじん切りにする。

- ①Aを加熱し、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ②みじん切りにした野菜とその他の材料、調味料を混ぜてよくこね、円形のハンバ

- ①に成型する。
- ③②にレンコンをのせて焼く。
- ④③にAをかけて完成。

栄養価(1人分)

エネルギー146kcal たんぱく質10.4g 脂質7.4g カルシウム17mg 食塩相当量0.7g