

ひろば

チームに加入。一方で、中学校高校とバレー部でなかった宇野澤さん。「やりたかったけど、バレー部が無かったりして未経験でした。それを鶴澤さんに話したら誘ってくれました」と加入の経緯を話します。

先輩・後輩で社会人バレー

点だということが分かってきた。卓真もそのうちこの辺を分かってくるだろう」と、先輩は話します。
2人に今の目標を伺うと、「東部5市大会での優勝」と、意気込みを語ってくれました。

鶴澤さんと宇野澤さんは同じ職場で働く先輩と後輩で、6人制の社会人バレーボールチーム「さふさ」で共に練習するチームメイトでもあります。高校でバレー部だった鶴澤さんは、高校生の頃に同チ

共にレフトのポジションである2人。「レフトはみんなから託されるポジション。勝負どころでスパイクを決めたい」と力む後輩に、「20歳過ぎた頃から、強いスパイクでなくとも、点が取れば同じ1

PEOPLE! Vol.41 ④ 礎の人



ゆうじ
鶴澤 祐司さん (37歳) ⑤ 蕪里
たくま
宇野澤 卓真さん (19歳) ⑤ 長谷

みんな
みて！
みて！！

アートギャラリー



将来の夢を描いたよ。大きくなったら、お花屋さんを開いて、みんなに大好きなチューリップをたくさん届けたいな。



あかしあこども園
古山 樹裡ちゃん



大好きなおかずが入ったお弁当だよ。折り紙でトマトを作るのが大変だったんだ。みんなと遠足に行ってお弁当食べたいな。

平和保育所
矢代 鈴叶ちゃん



作品名は「最後の駅へ」。夜空を走る銀河鉄道を描きました。列車の光と夜空のグラデーションを繊細に表現できました。

豊和小学校6年
鎌形 有佑さん



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.08



東栢田

活動場所 東栢田コミュニティセンター

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



地域の社会福祉推進委員が中心となり、“健康寿命を延ばしていきたい”という思いで活動を始めました。

体操をすることによる体への効果はもちろんのこと、定期的に人が集まることにより地域内の結び付きを深めることができます。

今後は、百歳体操だけでなく、“ここに来ればお茶が飲める”、“ここに来れば人とおしゃべりができる”といったサロン活動も行っていきたいと考えています。



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 リャンバンサンスー
No.106 涼拌三絲

給食の人気メニューを紹介します。甘酸っぱい味付けときれいな彩りが食欲をそそり、これから暑くなる季節にぴったりです。

問学校給食センター ☎70-2210

材料(4人分)

ニンジン	30g
キュウリ	80g
春雨(乾燥)	16g
ハム	30g
錦糸卵	40g
ごま油	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
食塩	少々
しょうゆ	小さじ2/3
酢	小さじ1
からし	少々

作り方

- ①ニンジン、キュウリ、ハムは千切りにする。
- ②ニンジンと春雨は下ゆでし、水気を切る。
- ③具材を冷蔵庫で冷やす。
- ④具材をAと一緒にあえる。

栄養価(1人分)

エネルギー63kcal たんぱく質2.6g
脂質2.9g カルシウム32mg 食塩相当量0.6g

ポイント!

国産春雨を使うと食感がよく仕上がります。