

「プロに学ぶ料理教室」が「元気にし隊」の食彩グループと坂戸市の共催で、2月6日に入西地域交流センターで開催されました。坂戸市在住の二人の男性を含む参加者21名が4班に分かれ、調理を楽しみました。

指導は「坂戸市食を通じた

プロに学ぶ

料理教室

坂戸産！彩の国地鶏「タマシャモ」で家庭料理



シェフの説明を聞く参加者の皆さん。その後、手際よく調理！



健康づくり応援店」の「穂久柳」のオーナーシェフである尾島一正さんです。「穂久柳」での調理、タマシャモ飼育と講演など、忙しい中での調理指導です。

元気にし隊

がおくる



編集・発行
元気にし隊・坂戸市

地域でつながる健康づくり

元気にし隊が地域活動取材

「タマシャモ」は尾島さん

が育てたもので、通常の若鳥は3ヶ月程度で出荷されるが、タマシャモの若鳥は倍の日数飼育し、平飼いで飼料も国産にこだわり、肉質が良いのが特徴です。このタマシャモで先ず、とりがらスープを作ります。予め尾島さんがとりがらや手羽先を使って塩、コショウで味を整え用意してくれました。「臭み」が無く濃厚だということ。スープは「冬野菜のポトフ」と「タマシャモ茶漬け」に使い

ます。

最初は「タマシャモと野菜の炒めもの」の調理です。タマシャモのモモ肉に日本酒、塩、黒コショウで下味をつけ、繊維を切るように5ミリ幅程に切り、焦げ目が付くように強火で焼いたら野菜を加え、しょうゆ、コショウで味付け。赤色のパプリカが食欲をそそります。ポトフは鍋にスープをとり、ジャガイモ、ニンジン、カブなどの野菜を加え煮て、ゆでたブロッコリーを乗せます。「茶漬け」は

「タマシャモ」って?!!

埼玉県養鶏試験場が開発した品種。名前の通り鬮鶏のシャモの血筋をひく。従って、肉は歯ごたえとコクがあり、しかもジューシーさに富む。



(写真：全国地鶏銘柄鶏ガイドより)

胸肉を細かく切り、スープで煮てご飯にかければ完成です。

皆、和気あいあいと切ったり、煮たり、炒めたり、洗ったりと手際よく進めていきます。さすがにベテランの主婦(夫)の方々です。最後は楽しくおいしく頂きました。

笑顔いっぱい!

かずさわらぶぐみ

上総童組

坂戸よさこい祭りで大活躍の子とも連

平成13年の市制施行25周年を記念して始まった「坂戸よさこい」は、毎年数多くの観客が集まり、坂戸のおまつりとして定着しています。

市内外から大勢の踊り手が参集し熱気あふれる演舞



童組は、坂戸市を中心に5歳から中学生まで、踊りが大好きな子どもたちです。

が繰り広げられますが、その中に子どもたちが中心になった連があります。

敬老会など地域の催しにも出向いているという、上総童組(かずさわらぶぐみ)の活動について、童組の母体でもある上総組の代表・菊池亜希子さんにお話を伺いました。因みに「上総」は菊池さんの旧姓とのこと。

上総童組は、2006年頃から活動を重ねてきました。1991年に結成され長い活動実績を誇る上総組と行

動を共にすることも多く、「よさこい節・鳴子の音(ね)・踊り子の笑顔は何よりも大切に」は変わらぬ方針だそうです。

童組は坂戸市を中心に5歳から中学生まで40人位が在籍。学校とは違う集団で異年齢の関わり方や良さを体感しながら、大きくなっていきます。部活や進路でそれぞれの道に進んでいって少しの間お休みしても、再びよさこいに戻ってくるケースも多く、親子3代で踊るのも珍しくないとか。



年上の子が小さい子のお世話役になり、大人たちは、我が子だけでなく

どの子にも心の目を注ぎ、小さな変化も見逃さず、その子の良いところを見ていくとのこと。「礼節」「人の目を見る」「ありがとうが言える」を約束事に行っているそうです。特に大切にしているのがあいさつ。練習の始まりはもちろんのこと、普段からあいさつや礼儀を重んじています。踊りの上手下手ではなく、よさこいを通して、思いやり・優しさ・協調を大切にしながら、子どもたちは成長していきます。みんなが気持ちよく楽しく踊れるよさこいは、大きな家族のようです。と、菊池さんは温かな目で語ってくれました。

よさこい踊りの決まり事は、鳴子を打つ、前へと進む、よさこい節を一部でも取り入れる、それ以外は自由だそうです。でも自由だからこそ、

一人ひとりのあり方が大切。神様の居ないおまつり「よさこい」は「ひと」が中心となります。自由闊達なまつりは、日本の良さに触れる場でもあるようです。今年は、沿道からの応援に駆けつけてみてはいかがでしょうか。

紺屋いきいき健康サロン

元気にワイワイ！ 高齢者の健康づくり

紺屋は市の東部に位置し、宮東、高窪、大橋、松原、宮西の5地区からなる300世帯、人口約1000人の地区です。福寿会老人会の「どうせやるなら」元気にワイワイ「精神と区長のリードがマッチして、平成22年10

月に市の「健康づくり地域寺子屋教室」事業を実施。

受講者を中心に「自分の健康は自分で守る」「認知症を予防する」「老いを防ぐにはつまづき予防」との考えを強くし、平成23年4月に「紺屋いきいき健康サロン」をスタート。発足当時の開催回数は月1回、間もなく月2回とし、現在は毎週1回。毎回のメニューにはいろいろな健康体操が組み入れられています。

取材当日は、登録会員の半数以上が参加。



重りをつけてゆっくり上げ下げして筋力アップする、さかちお達者体操



グループ対抗ゲームともなると童心に返り、にぎやかにハッスル。大笑いの輪が広がります。「こんな場だからこそ発散できる」「お友だちに誘われて初めて参加しただけと違和感なく仲間入りできた」「何年目？の質問には、「まだ2年目」と。長く続けている方が多いようです。「これを終えて帰るとスカッとしている」との声も。皆さん輝くような明るい笑顔です。

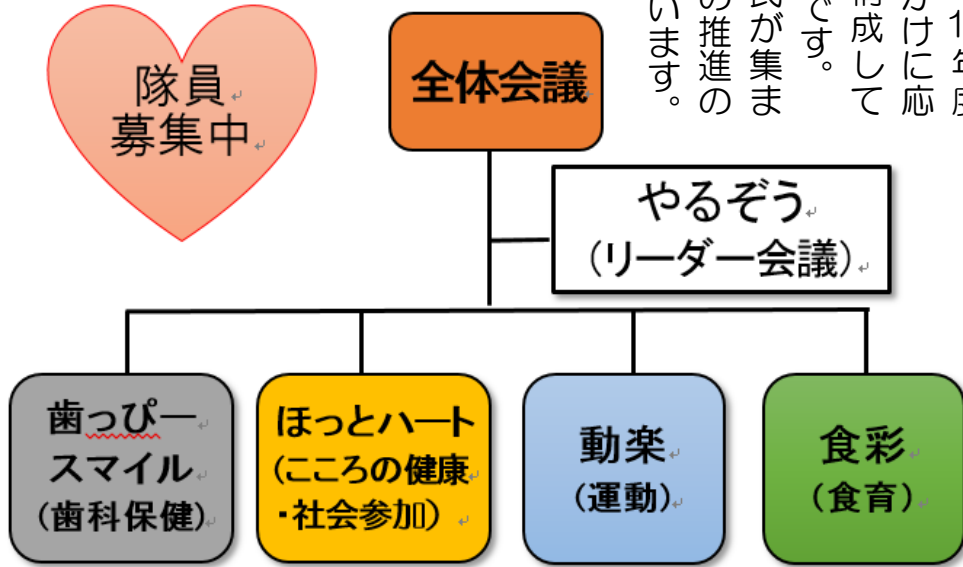
地域集会所が高齢者の健康づくりに有効活用されています。代表の栗原敏夫さんは、実態資料をわかりやすいパネルにし、サポーター増員を心がけ、既にメンバーには7名の介護予防サポーターが名を連ねて盤石です。「健康意識の高い仲間恵まれて7年続けてきた。継続する運動は効果が期待できる。他地区の皆さんとも交流して共に成長し、明るく元氣にしたい。」とおっしゃいます。

「紺屋いきいき健康サロン」の継続は地区の高齢者が交流し絆を結ぶ居場所として介護予防に大きな役割を果たし、紺屋地区の健康寿命を大きく伸ばしていくことでしよう。他地区への波及が大いに望まれます。

お昼過ぎまでの取材協力、ありがとうございました。

隊員を募集中です！
仲間になりませんか？

元気にし隊の組織図
※ () 内はテーマ



元気にし隊は、平成16年度から毎年度、市の呼びかけに応じて集まった市民で構成しているボランティア団体です。毎回30名程度の市民が集まり、市民の健康づくりの推進のため、元気に活動しています。

健康でみんなをつなぐ応援団

「元気にし隊」活動紹介

食彩グループ

健康でいるためには「食」はかせません。健全な食生活を実践できるよう、食育を中心に、レシピ集を作成したり、調理講習会(1ページ掲載のブログに学ぶ料理教室など)を実施したり、様々な活動を行っています。

動楽グループ

動楽グループは、坂戸市とともに企画・制作したご当地体操「さかどりフレッシュ体操」の普及や、健康に関する運動プログラムで、地域への出前活動等を行なっています。

歯っぴースマイルグループ

歯科保健の分野を担当する歯っぴースマイルグループは、歯と口のご当地体操「さかど健口(けんこう)体

ほっとハートグループ

「操」を坂戸市とともに企画・制作しました。動画はYouTubeでご覧いただけます。ほっとハートグループは、豊かな心の健康と社会参加を考えるグループです。どちらも健康な暮らしのために欠かせないものですが、地域コミュニティの活性化や情報をすることも大事です。

この情報紙で元気な活動を紹介していきます。皆さんの地域の情報もお寄せください。

隊員募集！

「元気にし隊」は坂戸市を健康で住みよい街にしたいと思っている人の集まりです。関心をお持ちの坂戸市在住・在勤の方ならごなたでも是非ご参加ください。