



みみより広場

発行・問い合わせ
福祉保健情報ニュース編集委員会
(西福祉保健センター・福祉保健課)
電話 : 320-8437
FAX : 324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。

夏の疲れがでやすい時期です。気温の変化に気を付けてお過ごしください。

まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、野崎礼子さんです。
野崎さんは、民生委員を定年まで務め、現在はふれあい会で地域の見守り活動を継続して行っているほか、町内会の役員、シニアクラブの広報、カシヤット倶楽部、モーニングコーラス等の活動も行っていきます。
写真を始めたのは、義理のお母さま・お婆さまのお世話で大変だった時に、旦那さまが心を休める趣味としてカメラを買ってくれたのがきっかけ。現在は第2地区の高齢者の食事会「さわやか・なごみ会」を始め、地域の行事で子どもからお年寄りまで多くの方の写真を撮っています。
また、文章を書くのがお好きで、新聞や雑誌に投書を出し、サトウハチロー記念「おかあさんの詩」の特別賞を始め、賞も数多く受賞。関わってきた人との交流を文章にし、人とのつながりの大切さを実感されました。

特別賞受賞作品「手の平のカタカナ文字」→

元気の秘訣は「よく食べよく寝る！誰にでも優しく！」
家族のお世話が大変で、夫婦で出かけたことがほとんどありませんでしたが、現在はシニアクラブのバス旅行に夫婦で参加することが楽しみになっています。これからも、お身体に気をつけて、お元気でお過ごしください。

取材・記事：戸部本町地域ケアプラザ

手の平のカタカナ文字

「禮さん
あなたはどんな声をするの
どんな顔をしているの
美人かい？」
姑さんが突然私に聞きました。
私思わず「美人よ」って。(笑)(シン)
手の平に書いてみた。
あの戦後の混乱期
眼を失い、耳も失くしたお姑さん
嫁になって三十余年
姑さんとの会話は
手の平に書くカタカナ文字
お姑さん
今度生まれて来る時は
新品の眼、新品の耳を持って生まれてきてね。
でもそうしたら
私が美人でない事もバレちゃうけれど

♪ いきいき 健康レシピ ♪ ☆レシピ紹介者 食生活等改善推進員 (ヘルスマイト)

簡単に調理ができる、栄養バランスの良い料理をご紹介します♪♪

材料 (1人分)

合いびき肉	40g
豚バラ肉	1枚(25g前後)
玉ねぎ	1/4個
にら	1束
卵	1個
塩	少々

<調味料>

酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1



★にらと豚肉の甘辛炒め

- 1 玉ねぎはスライス、にらは3cmのザク切りにする。
- 2 豚バラ肉は細く切る。
- 3 卵を器に割り、塩を入れてよく溶いておく。
- 4 フライパンにサラダ油を引き、少し熱したら、玉ねぎを炒め、合いびき肉と2の豚バラ肉を入れて、さらによく炒める。
- 5 4に火が通ったら、調味料を入れて味を調える。
- 6 5に1で切ったにらを入れ、サッと炒めたら3の卵を回し入れ、卵がそぼろ状になったら器に盛りつける。

※ご飯に合う一品です。直接ご飯の上に乗せて、「にら豚丼」にするのもおすすめです。

☆レシピ紹介者：食生活等改善推進員 (ヘルスマイト)
橋本妙子さん





西区は区制80周年！

秋のおでかけは 80周年記念イベントへ

重ね押しスタンプラリー☆西区の魅力を再発見！

7つのスタンプを押すと絵柄が完成



日時 10月24日(木)～12月24日(火)

スタンプ設置場所

- ①西消防署
- ②にしとも広場
- ③生活創造空間にし
- ④野毛山動物園
- ⑤西地区センター
- ⑥西スポーツセンター
- ⑦横浜みなと博物館



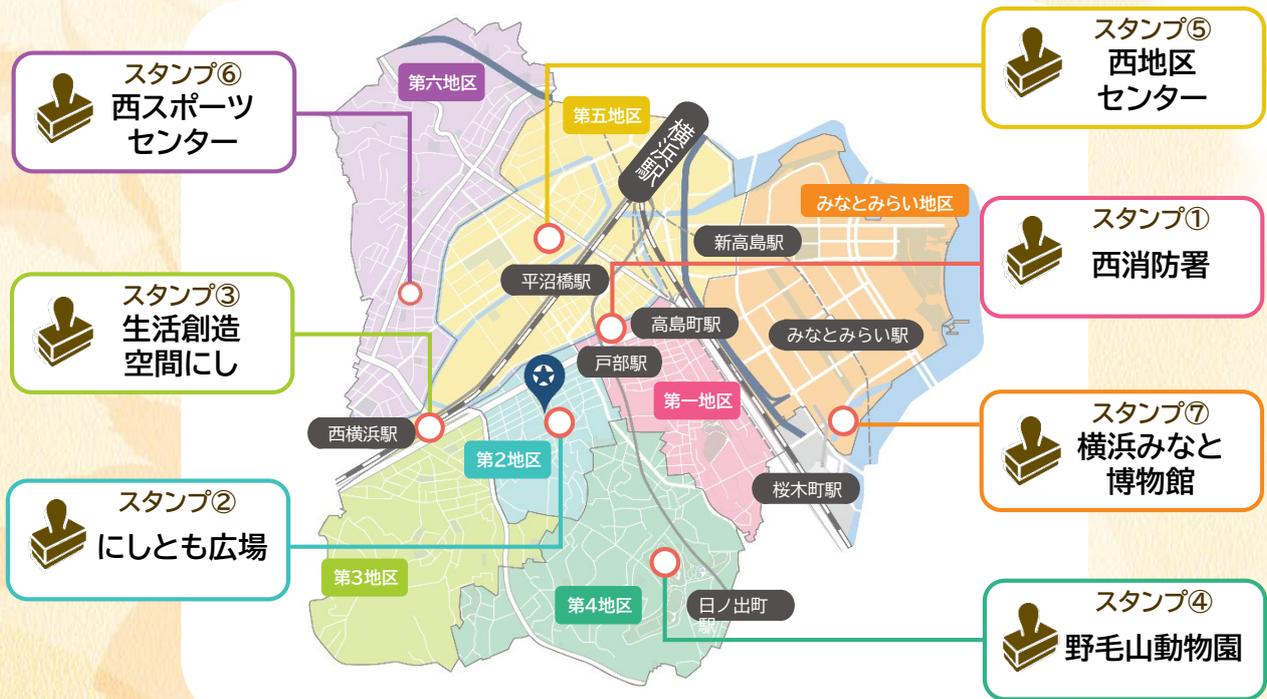
詳しい情報は西区ホームページに随時掲載します

重ね押し 西区

検索

ガイドマップやスタンプ台紙はスタンプ設置場所でもらえます！

○ スタンプ設置場所の位置は、マップのこのマークが目印！



地域の団体が出演する

ステージイベントを応援しよう！

第49回西区民まつり

日時 11月10日(日)10時～15時

会場 戸部公園・西前小学校等

会場の位置はマップのこのマークが目印！



どなたでもご来場いただけます
プログラムなどの詳しい情報は
西区ホームページに随時掲載します

横浜市 西区民まつり

検索

演奏あり

歌あり



ダンスあり

