



ヘルスメイト

食生活改善推進協議会をご存知ですか。会員はヘルスメイトと呼ばれ「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して健康を地域へと広げていく全国組織のボランティア団体です。ちな

みに阿南市の本年の会員は100人を超えています。



羽ノ浦町 吉岡 厚子さん

私は、長年共働きだったので、育児や家事はもっぱら母任せ。赤飯や巻き寿司などを作った事はありませんでした。退職後、友人に誘われヘルスメイトとなり、市の栄養士さんに調理を学びながら活動し、10年が経ち、お陰で料理の腕も上がりました。今では、我が家の菜園の野菜も残さず調理し楽

しんでいます。料理は作る喜びや食べる楽しみがあるから大好きです。近年の若者のボランティア活動は素晴らしい、私も積極的な行動をと思いつつも、一人ではなかなか実践ができません。幸いヘルスメイトで「高血圧や糖尿病予防、メタボ予防」などの健康献立を老人会や婦人会、地域の方々と一緒に料理を作り、会食後ゲームや阿波おどり体験をして食の大切さを話し合い、お互いに学んでいます。また親子教室では手作りおやつを提供し交流を深めています。

私もいつかは人のお世話になる時がきます。余力のあるうちに、身近なところからできる範囲でボランティア活動を続けていきたいと思っています。

次は、羽ノ浦町の矢部由美さんにお会いします。

市民文芸

短歌

平成23年阿南市春季短歌大会 作品

入選

丸山三千代
音もなく飛行雲伸びる青空を夫と見上ぐる山里の暮れ

入選

西條 悦子
眼閉じ口を嚙みて春待てば心広ぐる我が嬉し

入選

安田 満江
千枝・千枝と妻の名を呼ぶ男あり津波ありし浜千鳥もなきて

入選

中原 一
世は並べて先手必勝田の畔のひとつが鳴けば皆鳴くかはず

米田千代美
電話のベル又も徹れり立ち上がる気配のあれば物書きつづく

榎原 和子
わが里の四代前の辞世の句詠み解けゆくを喜びとする

中山 芳子
うれしげに土筆は土手に顔を出し肩の力をぬけと囁く

俳句

阿南市俳句連合会選

峰 敏勝

蝉捕りの竿の長さや肩車

浄瑠璃の足を持つ手に玉の汗

鶴羽 竹子

厨へと居間へとうちわ持ち歩き

撫養 浪路

蝸蚪遊ぶ水面の雲をかき乱し

板東美恵子

寺町を日傘雨傘モラエス忌

神野 喜美

白滝の緑に響く神の場ま

高尾 房枝

合歓の花介護職員声優し

神野 信戒

薄目する子へ保育士の団扇風

中野 郁

冷蔵庫何度も開ける夫は旅

安部みち子

ポケットのチョコのくずれる山登り

岡久 玲子

川柳

阿南川柳会
高木旬笑 選

もう呑めぬ喉が蓋する二日酔い

岡本 福笑

手料理に愛という名の隠し味

臣守 愛香

脇役で終わる一生かも知れぬ

湯浅 三子

子育てに夢中乱れは気にしない

田上 鶴子

ライバルの進化に亀が焦りだす

鈴木レイ子