

はしかみタイムズ



郷土料理づくり部会は、地場食材を活用した「郷土料理レシピ」を作成した。日本の食生活は欧米化・ファストフード化が進み、手の込んだ和食や郷土料理を口にする機会が減少している中で、今回のレシピを参考に郷土料理を調理し食事してもらおうことで、階上の食材の素晴らしさや食の大切さ、調理の楽しさを知ってもらうために作成された。



郷土料理づくり部会は、「郷土料理レシピ」作成にあたり例年であれば振興協議会の関係者など約50名を招待し「お振舞会」を開催し参加者に実食してもらい講師などを参考にレシピを作成してきた

が今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため「お振舞会」は中止し、レシピの作成のみとなった。お振舞会についてはこの状況下でも開催できないか何度も部会内で会議を重ね試行錯誤してきたが残念ながら叶うことはなかった。

今回のテーマは、「彩り郷土料理弁当」。例年の御膳ではなくお弁当に挑戦した。1. ホヤのおふかし2. 南三陸ねぎの肉巻3. あさりとおぼみ菜のおひたし4. ばっけやホタテの天ぷら5. わかめの茎の佃煮6. ひじき入り卵焼き7. 大根の酒粕漬と酢漬け8. いちご大福9. ふのりの味噌玉の9品目。これまで一番多い品数となった。レシピ作成にあたっては3月16日に部会のメンバー12名が森前林自治会館を会場に調理にあたった。味は言うまでもなく素晴らしいもので、是非多くの方にレシピを参考に調理していただきたい。レシピには厳選した5品目が掲載されている。配布については今後部会を構成している食改、ボランティアクラブ、婦人部を中心に配布を開始する予定。是非レシピが欲しいという方はまち協事務局にお問合せを。



杉ノ下地区遺族会は震災10年復興記念事業の一環としてお伊勢浜海水浴場側にある杉ノ下地区東日本大震災慰霊碑の脇に花壇を整備した。慰霊碑がある防災広場は震災を伝承する大切な場所となっており、鎮魂と慰霊の想いを捧げるために訪れる多くの方々に和んでいただく場をつくるために行われた。3月28日には、遺族会の会員と語り部部会会員ら15名が花壇づくりに参加し、パンジーやワスレナグサ、ユリ、アジサイなど約百二十株の花



杉ノ下地区遺族会を植えた。作業をしながら参加者は震災前のことなどを話し、亡くなった人たちの思い浮かべ、天国で喜んでくれるようにと、ひと株ひと株想いを込め丁寧に植える姿がみられた。また、遺族会では5月に慰霊碑近くの花畑にヒマワリの種を撒く予定。

【発行元】
 階上地域まちづくり振興協議会
 会長 畠山 光夫
 〒988-0222気仙沼市長磯船原20
 電話 080-9555-7444
 HP www.hashikami-machikyoo.jp
 Facebookページもごぞいます。

まち協フェイスブック

花に思いを込めて

第5回 芳賀先生の健康講座

短時間での効果的運動にはラジオ体操が1番！！



ラジオ体操は、簡易保険局が国民の「健康増進」を目的に実施、文科省の協力の下にラジオ体操の基礎が制定され現在に至っています。まさに90年以上の歴史があり、素晴らしい運動です。ラジオ体操(テレビ体操)は、大変理に適った運動(スポーツ生理学)であることは申すまでもなく、正確にきちんと行くと全身の「639の筋肉群」と「208個の骨」を全て動かしていることとなります。ラジオ体操の動作には短時間ながら1つ1つ意味があり、「筋トレ」「柔軟性」「有酸素運動」の3つの要素と「関節」を効果的に動かすメカニズムがあり、カロリー消費はウォーキングの「速歩=15分」にも匹敵し、免疫力アップの効果も期待できます。ラジオ体操第1・第2は、晴雨に関係なく短時間(3分少々)で手軽に運動できるので、私の1番推奨する運動です。但し、早朝起床後、準備運動せず直ぐのラジオ体操や、特に第2ラジオ体操のジャンプから行うことは、心臓へ血液の急激な流れ等で健康を害することがあるので、くれぐれも注意が必要です。ベストな時間帯は15～18時です。

以前、小学校の運動会や、市民運動会の準備運動で、ジャンプから行った光景を見かけましたが、一気にジャンプ運動から行うのは、要注意です。→



また、ラジオ体操は自己流でなく、モデルさん(テレビ体操)を模倣し正確に行なわなければ効果は半減します。正確な運動動作がとても重要です。

好天気にウォーキング(海岸線の海気浴や、新緑を愛でながらの森林浴)も兼ねると、健康の相乗効果が更に期待できると思われれます。

----- 執筆者のご紹介 -----

芳賀 一郎 氏 健康管理士・健康管理能力検定1級(文科省後援) マスター中高老年期運動指導士(日本スポーツクラブ協会) ノルディックウォーキング・インストラクター(JNWA公認) ラジオ体操指導員(NPO法人全国ラジオ体操連盟公認)

市内外で健康講座の講師、指導を震災後100回以上務められている健康管理・運動指導のスペシャリスト。

まち協事務局が交代

階上地域まちづくり振興協議会は、平成30年から地域活性化支援員としてまち協の事務局を務めてきた熊谷心が任期満了により3月31日付で退任し、後任として大原由香が4月1日から新たに事務局として着任した。

退任のご挨拶

階上地区の皆様へ

私、熊谷心は過日3月31日をもって階上地域まちづくり振興協議会の事務局を退任いたしましたことをご報告させていただきます。本来であれば多くのお世話になった方々皆様と直接お会いして報告すべきところではありませんが取り急ぎ、紙面でのご報告失礼いたします。まち協の事務局としてたった3年ではご

ざいでしたが、何もわからぬ私を階上の皆様はすぐに優しく輪の中に入れていただき、皆様の温かさに触れ、本心に楽しく仕事をすることが出来ました。何かをするときにはとも協力的で、団結力も強く何でもできてしまう！そんなところが大好きでした。皆様に何ら恩返しが出来ぬまま退任することが心残りです。4月1日からは東日本大震災遺構・伝承館に勤務しておりますので今後引き続きよろしくお願いいたします。最後になりましたが皆様のご健康とご活躍を祈念するとともに、階上地区のさらなる発展を心よりお祈りいたします。短い間でしたが本当にありがとうございました。