



れんこんの 落とし揚げ

三田は昼夜の寒暖差が大きいので、味が凝縮されれんこんが育つと言われています。シャキシャキした歯応えを楽しんで！

情報提供：三田市いずみ会

材料（4人分）

おろしれんこん・・・300g
きざみれんこん・・・50g
鶏ミンチ・・・100g
A おろし生姜・・・小さじ1
塩・・・小さじ3分の1
揚げ油・・・適量
ブロッコリー・・・100g
小麦粉・・・大さじ1/2
レモンくし切り・・・4切れ
カラーピーマン・・・適量

下ごしらえ

- ・おろしれんこん:皮をむき、酢水であく抜きし、水気を拭いてすりおろす。
- ・きざみれんこん:おろし用と共にあく抜きし、粗みじん刻む。
- ・ブロッコリー:小房に分け茹で、ざるに上げ冷ます。

作り方

- ①ボールにAを入れ粘りが出るまでよく練る。おろしれんこんを加え混ぜる。さらに、刻んだれんこんも合わせる。
- ②小麦粉を少しずつ加え、スプーンでこんもりとすくえる位の硬さにする。
- ③フライパンに油を1cm位入れ、中温（170度）になったら、②をスプーンですくい落とししていく。
- ④こんがり色がついたら、油を切り盛り付ける。ブロッコリーを飾り、レモン（柚子、すだちでもOK）を添える。

低温で素揚げしたカラーピーマンを散らすと綺麗です



ウォーキング・岡本さん



参加カードを見れば、歩いた距離が一目瞭然。

めだかの飼育・辻山さん



7種600匹以上を飼育しています！

書・越智さん



「74の手習い」で書道を始めました。

いきがい応援セミナー「シニア 就職セミナー」

1/30
(月)

14:00～15:30

経験豊富なハローワーク講師が、就職活動の基本を伝授！採用につながるポイント、不採用になりやすいケースを紹介しながら、面接・提出資料についてお話しします。

場所：まちづくり協働センター 講座室
対象：市内在住の概ね55歳以上の方
定員：先着20人



申込方法：1月4日～1月16日にHOTへ電話または窓口で受付

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター（キッピーモール6階）

Tel:079-559-6800 Fax:079-563-8001

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信

第28号
令和4年12月



感想をお寄せください♪

これからが旬!!「三田の珍しい野菜」ご存じですか？



黒だいこん



紅芯だいこん



チコリ



紫カリフラワー



芽キャベツ

ご自身を「大きな子ども」と表現する大西則和さん。若い時から生き物全てに興味があり、野菜はもちろん、植物、野鳥、釣り、登山など趣味の幅も広い。世界中の野菜をネットで検索する。特にヨーロッパの野菜は種類も豊富で色・形・味が珍しく心ひかれる。存在を知るとチャレンジャー精神に火が付く。すぐに入手し育てる。世話をすれば芽が出て成長はする。しかし、収穫時期が分からない。取っては食べるの繰り返し。やっとな収穫しパスカルに持ち込んでも、誰も知らない、見たことのない野菜。お客さんは手には取るのが「珍しい」で終わる。レシビを付けても購買意欲は上がらない。妻がSNSで紹介してメディアが取り上げてくれた。その頃から西洋野菜の認知度もグーンと上がった。野菜を食べた人から「おいしかったよ」と言われると嬉しい励みになる。リピーターも増え、認められた達成感がある。

はじめは、葉ボタンに似た巻かないハクサイから、今では150種の野菜を栽培している。「初めはここまで大きくする気は無かった」と言うが、まだまだ広がりそうなお顔。





馬場直美さん（世話役）

何度でもリユースできるのが 「編み物」のすごいところ イメージを膨らませながら創作します



編み物好きが集まっておしゃべりしながら手を動かしています。講師はいないのですが「いい模様ができたねえ。そこはどうやるの？」と互いに教え合うため、会話が弾みます。私自身、子どもの頃から手芸が大好き。祖母、母と一緒に遊び感覚で編み物をしていました。今と違って着なくなったセーターをほどいて、別のものに編みかえるのが当たり前の時代でした。自分で考えながら形にしていくところが面白くて、シニアになった今も、毎日編み続けています。一目一目編み進めて完成したオリジナル作品には、特別愛着を感じますよ。初心者、男性でも大丈夫。一緒に編み物しませんか？

▼最年長88歳、池澤さん。残り糸を集めてお座布団。「思ったより小さくなって、ええわって思えるところがいいの」



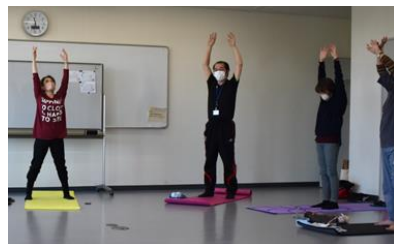
江村さん。「三田の寒い冬に毛糸のアイテムは欠かせないよ」



◀ 森腰さん84歳。手先が器用。可愛い編みぐるみからベッドカバーまで手づくりします。

編み物サークル＝さんだ市民センター、毎月第1、第3木曜日、9時30分～12時
馬場さん ☎079-564-5729

【ヨーガ】ヨーガの体験案内をよく見かけますが、一度も足が向いたことはありませんでした。今回が初挑戦。少しストレッチに似ていました。が、リラックスタイムはない心地良さ。油断すると思わず眠ってしまいました。チャレンジしてみたいと思います。



ホット相談員
初挑戦の感想です！

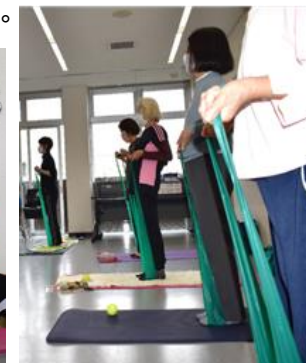
【ストレッチ】軽い動きでも身体が「痛い・アカン」と悲鳴をあげる。5分もしないうちに汗がにじむ。周りを見ると、同年代の方や少し年配の方が楽しそうに体を動かしている様子。ボチボチ運動を始めなければと反省の場でもありました。

【編み物】とにかく、一生経験すること、考えたこともない未知の領域。いざ始めるとなかなかどうして、時間を忘れてくらくらしていました。自分がいきました。機会があれば、次は何か形のあるものを創りたい、と創作意欲に目覚めました。

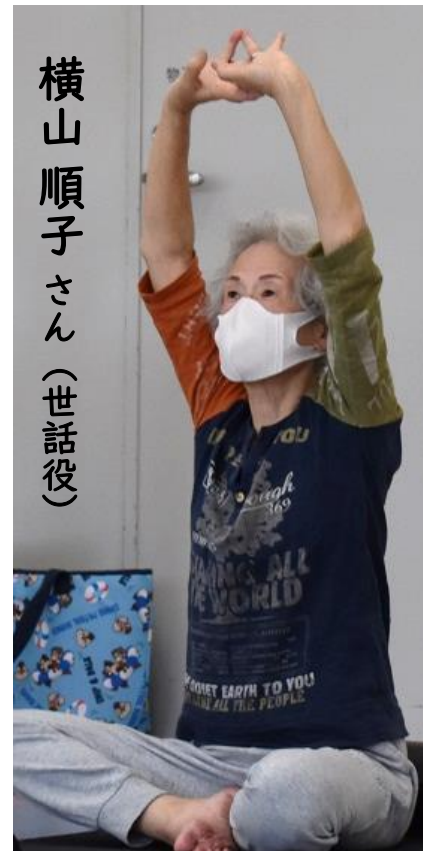
みんなと一緒にできるから楽しい！ 「ストレッチ」の時間で 心も体も伸びやかになります

家でミシンの前に座って、洋裁をするのが趣味。体を動かすのは好きですが、若い頃から特にスポーツはしてこなかったんです。友人から誘われて、「外に出て体を動かしてみようかな？」と思ったのがストレッチを始めたきっかけです。勇気を出して一歩を踏み出してみると、いろいろな人とコミュニケーションできる時間が楽しくて、生活に張りがうまれました。床にマットを敷いて寝転んだり、腹筋を鍛えたり。講師の田村先生から血流を良くする動き、体に良いツボを教えていただくことも。体の弱いところを気にして、自分にはできないのではと迷う人もいますが、できる範囲の参加でOK。軽く会話をすれば、心もケアできますよ。

▼50～80代が活動しています。



横山順子さん（世話役）



ストレッチ体操笑み＝ウッディタウン市民センター、毎週金曜日、10時～11時30分。
横山さん ☎079-565-0419

続けてきて良かったと実感 「ヨーガ」同好会は、 自分自身を見つめる場所です

自分の体の中に気持ちを向け、ゆがみや体の調子と向き合います。体が硬い人でも、大丈夫。緊張と弛緩のポーズを繰り返しながら、心身のバランスを整えます。忙しい日常を忘れて、リラックスできるため、ヨーガをするうち、眠ってしまいそうになり、ハッと起きて自分でびっくりしている人もいます。自宅でテレビを見ながら、家事をしながら、マイペースでできるのも魅力。呼吸法もお伝えしますよ。



氏原純子さん（講師）

▲ヨーガをしながら皆さんと雑談できる時間が一番。

▼80代もハマっています。



ヨーガ同好会＝三田市心道会館、毎週水曜日、13時～15時。
氏原さん ☎080-6184-3392



▲シニアになってから始めた人が多いので、安心。イタキモチイイ！

