

New!!

ホームページをリニューアルしました！

いきがい応援プラザ～HOT～のホームページが新しく生まれ変わりました。
シニアの皆さんに楽しんでいただけるように、より見やすく便利になりました！
新たに**投稿機能**も仲間入り！新ホームページは、HOTからの発信だけでなく、
皆さんにも参加していただけるホームページになっています♪



「強さと可愛さ」
ホッパーさん



「大好きな
タティングレース」
ばあちゃんあかちゃんさん

素敵なお写真、ありがとうございます♪

投稿写真募集中！

皆さんの「熱中していること」「マイ・ブーム」を写真と共に、投稿してください！
ペットや風景の写真でもOK♪あなたの熱中していることをみんなで共有しましょう！！
パソコンはもちろん、スマホからも気軽に投稿できますよ♪



投稿、詳細は
こちら▶



三田市いきがい応援プラザで検索Q

第25号
令和4年6月

いきいきと輝く

55歳以上のための

ほっとHOT通信

感想をお寄せください♪



Tai Chi



太極拳



絵手紙



Picture letter



harmonica



ハーモニカ

シニアにオススメの
趣味&グループを紹介します。

新しい趣味、見つけてみませんか。
仲間がいるから楽しい♪続けられる！

～新茶の季節到来～

母子茶



標高500mにある母子地区。傾斜地が多い地形と昼夜の寒暖差が大きい気候を生かし、甘みのある香り豊かな美味しいお茶が、古くから栽培されています。また、高地のため、病虫害の発生が少なく、農薬の使用を極力控えた安心安全なお茶が作られています。



例年、5月中旬に新茶の茶摘みが始まり、5月下旬から店頭に並びます。新鮮味がありさわやかな新茶の味わいは格別です。

【取材協力/(株)茶香房きらめき
代表取締役 田端 二見夫さん】

～ポイントは茶葉の量とお湯の温度～

美味しい煎茶の淹れ方

【材料（2人分）】

- ・煎茶 6g
- ・熱湯 200ml

※急須を温めるお湯は、分量外



- ① 急須と湯呑に熱湯を入れ、温まったら急須のお湯を捨てる。
 - ② 急須に煎茶葉と湯呑のお湯を入れ、葉が開くまで待つ。
 - ③ 湯呑に交互に注ぎ入れ、最後の一滴まで注ぐ。
- ・湯呑から急須にお湯を移すことで、適温の70℃位になりますよ♪
・二煎目は熱湯をそのまま注いでもOKです。

お茶農家さんのお茶のマメ知識

茶葉を強火で焙煎した香ばしいほうじ茶。淹れる直前に煎ると更に香りが良くなります。
茶殻を使ってカボチャを煮ると水で煮るよりも、ほっこりと甘いカボチャ煮が作れます。
ぜひお試しあれ♪

【情報提供/キッチンインストラクター・塚本富美代さん】

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



22い高8-015A4

ハーモニカ

息を吐いても吸っても音を出せる楽器はハーモニカだけ。とりあえず音が出せるので、楽器初心者にもおすすめです♪
腹式呼吸を使うので健康にも良いですよ。

ハーモニカサークル 喜楽会

誰でも気軽にハーモニカを楽しめる場があればという思いから作られたサークルです。
季節の歌を中心に、童謡から歌謡曲まで幅広いジャンルの曲を吹いたり歌ったりしています。

活動場所：フラワータウン市民センター
活動日：毎月第1・3月曜日 13:00~16:00
連絡先：090-1120-9806 (代表・高橋さん)

Voice

一人で演奏するだけでなく、人数が集まればアンサンブルもできます。みんなでワイワイ楽しんでいます。(高橋さん)

久しぶりに会った友人に、広場でハーモニカを披露していると、演奏が気になっている人の視線を感じました。ハーモニカの小さな音が人を惹きつけるということを実感しました!(石田さん)

Voice

太極拳

健康法として多くの人に親しまれている太極拳の特徴は、ゆっくりした動きです。柔らかくしなやかに動き、心身のバランスを整えるので無理なく平衡感覚が養われ、転倒防止に役立つといわれています。

Voice

毎日のように市内の施設で開かれているため通いやすいです。昇段試験など目標があるところもやりがいにつながっています。続けていると、できることが増え、楽しいですね。(大橋さん)

Voice

元々体を動かすのが好きです。一人でもできる運動を探しているとき、太極拳に出会いました。公園、家の中など、場所を選ばずに練習できる場所が良いですね。(船見さん)

三田太極拳協会

わきあいあいとした雰囲気、一人でも参加しやすいサークルです。ラジオ体操感覚で取り組めるので、初心者も安心です。

活動場所：まちづくり協働センターほか
活動日：月曜日~土曜日
9:00~12:00、13:00~16:00
開催場所により異なるためお問い合わせください。
連絡先：079-563-4012 (後藤さん)

絵手紙

絵の上手い下手は関係ありません。絵心が無くても大丈夫! 絵と短い言葉の中に相手を思いやる気持ちが詰まった人と人を繋げる素敵な贈り物です。

Voice

絵手紙は、下書き無しの一発勝負だけど、「失敗」が無いところがいい!

Voice

物を真剣に見る時間が増えました。(土橋さん)

絵手紙クラブ楽絵会

絵手紙愛好家が集まり、講師の南中さんの指導を受けながら楽しく制作しています。

活動場所：まちづくり協働センター
活動日：毎月第2水曜日 10:30~12:00
連絡先：079-563-0828 (世話人・辻さん)