

# ヘルスメイトまつしまの おすすめメニュー をご紹介します!

食欲の落ちる暑い時期はそうめんだけで済ませる方も多いのでは…? いつものそうめんにと工夫して、野菜も多く摂れてさっぱりおいしい“ぶっかけそうめん”はいかがですか?

## <冷製トマトとなすのぶっかけそうめん>

- 材料 (2人分)**
- トマト・・・2個
  - なす・・・2本
  - そうめん・・・150g
  - 大葉・・・2枚
  - 白いりごま・・・適量
  - A ポン酢・・・大さじ3
  - A オリーブオイル・・・大さじ2
  - 酢・・・大さじ2

**(一人あたり)**  
エネルギー：368kcal 食塩相当量：1.7g

- (作り方)**
- ① なすはヘタを落として皮をむく。さっと水にぬらしてラップに包み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。冷えたなすは縦半分に切ってから斜め1cm幅に切る。
  - ② トマトはそのまま食べやすい大きさに切る(湯むきすると食べやすくなる)。<トマトの湯むき>・トマトの皮に浅く十字に切り込みを入れ、そうめんをゆでる前の湯で20秒ほどゆで、冷水にとり、トマトの皮をむく。
  - ③ Aを混ぜ合わせたところに切ったトマトをいれてなじませる。そうめんは沸騰した湯でゆで、冷水に取り、水気をきっておく。
  - ④ 器にそうめんを盛り付け、そのうえに①のなすをのせ、③のたれをかける。切った大葉と白ごまを散らせればできあがり。



一緒にヘルスメイトとして活動しませんか?  
おいしく食べるコツや健康になるためのヒントを学んで、食生活改善推進員(ヘルスメイト)として一緒に町の食育を推進しましょう!

- 定例会実施日 毎月第4金曜日に開催(※変更あり)
- 会費 2,000円(1年分)
- 申込・問合せ先 健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703

- 米寿おめでとう!**
- ◆ 大谷 美保子(磯崎)
  - ◆ 田中 愛子(松島)
  - ◆ 大町 洋子(磯崎)
  - ◆ 小泉 みどり(桜渡戸)
  - ◆ 福田 積(高城)

## 6月敬老祝金贈呈者

- 白寿おめでとう!**
- ◆ 尾形 さつき(手樽)

※祝金贈呈対象者は米寿は町内在住五年以上、白寿は町内在住十年以上の方で、誕生月の初日に松島町住民として住民基本台帳に記録されている方となります。



▲小畑彬さん

## 健康リレー〜元気の秘訣お伝えします!〜 (小畑 彬さん)

今回の健康リレーは本郷地区にお住まいの小畑彬さんにお話を伺いました。  
この6月に87歳になられたばかりの小畑さんは、趣味の民謡で町内の老人ホームなどを訪問し、三味線の演奏をされています。若い頃から歌うことが好きで、当時住んでいた福島県郡山市で民謡教室に通ったことがきっかけで始めたそうです。70歳を過ぎて民謡のグループを結成し、仲間と声を出して歌うことが元気の秘訣なのかもしれないと、小畑さんは話していました。  
三味線だけでなく、旅行やカメラ、踊りなど、小畑さんはたくさん趣味を持っており、天気の悪い日以外はほとんど外で活動していると話していました。みなさんも自分の好きなことや楽しみを一つでも多く見つけて、充実した毎日をお過ごしください!  
次回の健康リレーは幡谷地区にお住まいの角田さきみさんにお話を伺います。

# おもてなし英会話

2021年にオリンピック・パラリンピックが延期されましたが、松島町民として、松島のよいところを紹介し、いつでもおもてなしができるように「おもてなし英会話」として掲載を継続していきます。

## LESSON11 緊急時の対応について②

観光に来ている先で緊急事態が起こったら、何が起きたのか、どこに逃げるのかがわからず、日本人でも不安になると思います。外国人の方はさらに不安になるでしょう。緊急時の対話例文を覚え、いざという時に伝えられるように練習してみましょう。

### ○会話例

※ □の中は他の語句に言い換えることができます。

#### 【津波が来る前に】

外国人観光客：What should I do? (どうすればいいですか?)

あなた：状況に応じて①～④のパターンで伝えてみましょう。

- ① Please evacuate to high ground immediately. (急いで内陸に向かって高いところに逃げてください。)
- ② Get away from the shore. (すぐに水際から離れてください。)
- ③ Please wait here. (ここで待っていてください。)
- ④ Stay with the others. (皆についていてください。)

#### 【避難所での会話】□部分は※印の語句に言い換えができます。

- ① 食べ物についての質問  
Is there anything to eat? (食べ物)はありますか? ※drink 飲み物  
Is there any milk? (ミルク)はありますか?
- ② 生活についての質問  
Is there any clothing? (衣類)はありますか?  
※ underwear 下着 · medicine 薬  
Where is the toilet? (トイレ)はありますか? ※the sink 洗面所  
Are there any diapers? (オムツ)はありますか?
- ③ 宿泊についての質問  
Where should I sleep? (寝るところ)はありますか?  
※ bedding and blankets 布団・毛布 · a shower 風呂(入浴)
- ④ 情報入手についての質問  
Where can I get traffic information? (交通情報を得るところ)はありますか?  
Is there wifi here? (インターネットができる)ところはありますか?

今回は津波が来る前の避難の声がけと、避難所で想定される質問例を掲載しました。次回は質問に対する回答等を掲載しますので、緊急事態が発生したときに利用できるように練習してみてください。