

# ヘルスマイトまつしまの おすすめメニュー をご紹介します!

～佐藤安子（磯崎）さんのおすすめレシピ～

鶏むね肉はもも肉に比べ、固さがありますが、かたくり粉をまぶして焼くと柔らかい食感になります！（塩麹やヨーグルトにつけるとよりやわらかくなります）

彩りのいい野菜も加えて、食べ応えのあるボリュームたっぷりのおかずです。



## <鶏むね肉の甘酢炒め>

### 材料（4人分）

- 鶏むね肉・・・2枚
- 塩こしょう・・・少々
- かたくり粉・・・大さじ2
- 玉ねぎ・・・中1個
- ピーマン・・・2個
- パプリカ（黄）・・・1/2個
- にんじん・・・1/2本
- ごま油・・・大さじ1と1/2
- クチャップ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ2
- A オイスターソース・・・大さじ1
- かたくり粉・・・大さじ1/2
- しょうが・・・小1かけ
- 水・・・大さじ1/2

### （作り方）

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして、塩こしょうをふり、かたくり粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、にんじんはそれぞれせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油の半量を入れ、①をこんがり焼き、パットに取り出す。
- ④ 残りのごま油を入れ、②の野菜をさっと炒める。③を戻し入れ、合わせたAを加える。全体にからめ合わせたら、できあがり。

### （一人あたり）

エネルギー：265kcal 食塩相当量：1.1g

## 一緒にヘルスマ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（ヘルスマイト）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

- ◆ 伊藤 美代子 (松島)
- ◆ 佐藤 孝夫 (本郷)
- ◆ 近藤 圭資 (高城)
- ◆ 設楽 陽一 (本郷)
- ◆ 阿部 しのぶ (根廻)
- ◆ 石川 正 (磯崎)
- ◆ 丹野 和子 (幡谷)
- ◆ 米寿おめでとう

## 7月敬老祝金贈呈者

※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。



▲元氣塾で体操をする角田きみよさん

## 健康リレー ～元氣の秘訣お伝えします！～ (角田きみよさん)

今回の健康リレーは幡谷地区にお住まいの角田きみよさんにお話を伺いました。今年で93歳になる角田さんは、品井沼農村環境改善センターで行われている「元氣塾」に毎週通っています。元氣塾が始まった平成24年から通っている角田さんは、地区の中でもリーダー的な存在でみなさんから慕われています。角田さんは食事でも好き嫌いがなく、朝食と夕食はできるだけ自分で作るようにしているそうです。得意料理のポテトサラダはひ孫さんからもリクエストされるそうで、食事を自分で考えるということも角田さんの若々しさを保っているのかもしれない。元氣塾は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期となりましたが、6月から再開となりました。角田さんも「元氣塾のみならずと会えない日が続いていますが、久しぶりに顔を合わせて話すことがとても楽しい。元氣塾に来てみんなと会うのが、私の健康の秘訣。」と話していました。次回の健康リレーは磯崎地区にお住まいの大友啓司さん、幸子さんご夫婦にお話を伺います。

# おもてなし英会話（最終回）

## LESSON 12 緊急時の対応について③

観光に来ている先で緊急事態が起こり、避難所で生活する時の注意点を伝えたり、体調を崩してしまった時などに声をかけてくれるととても助かるでしょう。ぜひ、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。

- 【避難所では】  
Let's help each other. (みんなで助け合いましょう。)  
● Let's follow the instructions of the person in charge. (係員の指示に従いましょう。)  
● Please line up straight. (きちんと並びましょう。)  
● Let's make way for those in need. (高齢者や妊婦・子どもを優先しましょう。)

### 【避難所でけがや体調不良について聞いてみる】

#### けがについて

- あなた：Are you injured? (けがはないですか?)  
外国人観光客：① No. (ありません。)  
② Yes. I injured my leg. (あります。足にけがをしました。)

#### <身体の部位>

- ・上半身 Upper body ・下半身 Lower body ・頭 Head ・顔 Face ・腕 Arm
- ・おなか Stomach ・脚 Leg ・足 Foot ・その他 Other

#### 体調不良について

- あなた：How do you feel? (体調はどうですか?)  
外国人観光客：① Good. (良いです。)  
② I feel sick and have a fever. (体調が悪くて、熱があります。)

#### <身体の不調>

- ・吐き気がする feel nauseous ・お腹が痛い have a stomachache
- ・頭が痛い have a headache ・喉が痛い have a sore throat
- ・背中(腰)が痛い have a backache ・咳が出る have a cough

避難所ではルールを守って生活することが大切です。また、緊急時に体調不良になった人の訴えを聞き取れると適切な処置ができます。何を訴えているか単語を聞き取り、対応してみましょう。おもてなし英会話は今回で最終回となります。1年間ありがとうございました。これまでの掲載した内容を活用し、2021年のオリンピック・パラリンピックに向けてぜひ練習してみてください。

### ジュニア・リーダー奮闘中！ Vol.37

6月14日、アトレ・るハー（文化観光交流館）と松島町屋外多目的運動場（アトレ・るDOME）で「松島町ジュニア・リーダー活動見学・体験会」を開催しました。新型コロナウイルス感染症の影響で3月から活動を休止していたため、久しぶりの活動となりました。今回の活動見学・体験会は、中学1年生の皆さんにジュニア・リーダー活動について知ってもらうために開催しました。当日は8人の中学生が参加し、現役のジュニア・リーダーから様々な活動について説明を聞いたり、ゲームやダンスを体験したりしながら楽しい時間を過ごしました。参加した8人は正式に入会し、これから一緒にジュニア・リーダーとして活動していくこととなりました。新型コロナウイルス感染症の影響で様々なイベントが中止となつていますが、松島町ジュニア・リーダーは定例会等でスキルアップを重ねながら、活躍するのを待っています。今後、地域のイベントや子ども会行事等を開催される時には、ぜひジュニア・リーダーをご活用ください。

● 問合せ先 教育委員会生涯学習班 ☎3554-5714

▲ゲームやダンスを体験し、楽しく過ごしました

▲高校生メンバーから、活動の説明を聞きました