

# 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!

おうちで過ごす時間が多い今だからこそ、お子さんと一緒に「おうちごはん」を作ってみませんか? 時間のかかるパンですが、今回は30分でできる時短レシピを紹介します!

## <いろいろ野菜のオープンブレッド>

### 材料 (5枚分)

- かぼちゃ..... 1/8個
- ミニトマト..... 5個
- 玉ねぎ..... 1/4個
- ピーマン..... 1個
- ベーコン..... 2枚
- ピザ用チーズ..... 適量
- A 強力粉..... 200g
- ベーキングパウダー..... 4g
- 砂糖..... 大さじ1
- 塩..... 小さじ1/4
- B プレーンヨーグルト..... 200g
- 牛乳..... 1/4カップ
- サラダ油..... 小さじ1

### (作り方)

- ① Aをボウルに入れて泡立て器でよく混ぜ合わせ、Bを加えてゴムベラで混ぜる。
  - ② かぼちゃは3mm幅の薄切り、ミニトマトは縦半分、玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにする。ベーコンは細切りにする。オープンに190度で予熱しておく。
  - ③ 天板にオープンシートを敷き、おたまで①を円形に広げる。
  - ④ ②をいろいろよく生地の上に並べ、最後にピザ用チーズを均等にのせる。※具材をのせすぎると生地に火が通らない場合があります。均等にのせましょう!
  - ⑤ 190度で予熱したオープンで20分焼いて、できあがり。
- ※火の通りが悪い場合は、焼き時間をのばし、縁にうっすら焼き色がつくまで焼いてください。



### (一人あたり)

エネルギー: 313kcal 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

- 米寿おめでとう!
- 赤間 ケフ子 (本郷)
  - 安土 了一 (高城)
  - 内海 信雄 (高城)
  - 永沼 幸枝 (磯崎)
  - 藤澤 正 (本郷)
  - 千葉 よし子 (手樽)
  - 佐々木 静子 (高城)
  - 齋藤 よしお (北小泉)
  - 赤間 優子 (松島)
  - 松田 よし子 (松島)
  - 谷田 守 (上竹谷)
  - 安久津 節子 (下竹谷)
  - 大山 峯雄 (高城)
  - 菅原 アイ子 (松島)
  - 佐藤 和子 (高城)

## 5月敬老祝金贈呈者

- 白寿おめでとう!
- 三浦 きく子 (高城)
  - 武田 正雄 (松島)
  - 京野 京子 (高城)
  - 長江 清 (高城)
  - 結城 けさの (磯崎)

※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、誕生日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。

今回の健康リレーは初原地区にお住まいの佐藤純子さんにお話を伺いました。佐藤さんは、日本舞踊・新舞踊協会特任教授を務めながら、松島舞踊公演活動や、近隣地域の介護施設への訪問活動も行っており、多くの方に喜ばれているようです。佐藤さんの元気の秘訣を聞くと、「朝に踊りのお稽古をしているほか、外の空気を吸いながらウォーキングをしている」と話をしていました。また、食事では、毎日10品目のおかずを目標に食べ、健康な体づくりに努めています。日本舞踊を踊るためにはとても体力が必要ですが、健康を保つための毎日の積み重ねが、佐藤さんの若々しさを保つ秘訣なのだと感じました。今回は、本郷地区にお住いの小畑彬さんにお話を伺います。



▲佐藤純子さん

健康リレーの元気の秘訣お伝えします!!  
(佐藤純子さん)

# 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。

## LESSON10 緊急時の対応について①

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。

#### 【地震・津波発生時】

- 外国人観光客: What happened? (何が起きたのですか。)
- あなた: There was an earthquake. (地震が発生しました。)
- A tsunami could come. (津波の危険があります。)
- Don't panic, please stay calm. (あわてないで落ち着いてください。)
- 外国人観光客: What should I do? (どうしたらいいですか?)
- あなた: 災害の状況に応じて①~⑤のパターンで伝えてみましょう。
- ① Please protect yourself. (身を守ってください。)
  - ② Please don't move. (動かないでください。)
  - ③ Please don't go outside. (外に出ないでください。)
  - ④ Please be careful. It's dangerous. (注意してください。危険です。)
  - ⑤ Please follow staff instructions. (係員の指示に従ってください。)

#### 【地震がおさまったら】

- 外国人観光客: Where should I go? (どこに逃げたらいいですか。)
- あなた: 災害の状況に応じて①~⑤のパターンで伝えてみましょう。
- ① Follow me. (私についてきてください。)
  - ② Wait here. (ここで待っていてください。)
  - ③ Let's go to the refuge area. (避難所に向かいます。)
  - ④ There is little damage, it's ok now. (特に被害はありませんので、大丈夫です。)
  - ⑤ It's ok, there's no tsunami. (この地震による津波の心配はありません。)

今回は緊急事態に考えられる質問とその答え方を例に挙げて掲載しました。次回以降も緊急時の会話を掲載するので、ぜひ練習してみてください。