館長リレーコラム

愛犬　小太郎

「息子と野球」

私事ですが、野球三昧の高校２年生の息子のことを書いてみようと思います。
ただ今、秋季大会に向け日々練習を続けています。新チームとなり、最高学年として下級生を引っ張っていかないといけませんが、まだまだ自分のことで精いっぱいの部分もあります。日に焼けすぎて、歯だけ真っ白です。

振り返れば小学校３年生の終わり、河川敷をサイクリングしていた時少年野球チームに誘われたのが野球を始めたきっかけでした。
なかなか上手くなれず、同級生が試合に出る中出してもらえず、出してもらってもエラーで即交代。親子で泣いた日もありました。
「やめたい。」と言いながらそれでも練習に通ったことも思い出です。

スタメンにはまだまだ遠いですが、大きな声を出し、チームを一つにしようとして一生懸命頑張る姿には脱帽です。これからも、楽しいことよりはつらいことのほうが多いような気がしますが、やり遂げたこの経験は大人になった時の大きな糧になると思います。

私としては、野球をやる息子のおかげで様々な方とも知り合うことができ、楽しい時間を過ごさせてもらっています。早起きと、お弁当作りは苦手ですが・・感謝しかないです。

野球は高校で終わりと言っています。大学でも続けてほしいなーという気持ちもありますが、後１年悔いのないように甲子園を目指して頑張って！！母は応援しています。

向原生涯学習センターみらい　館長　森川美由紀

みおの気ままにゆる散歩

夏が終わり秋の気配が近づいてきました。
今回はハロウィンも近いということでかぼちゃの写真を選んでみました。
これ、私の家の畑でとれたかぼちゃなんですがころころしていて可愛いですよね。たくさん収穫できたのでかぼちゃ料理がたくさんできそうです。定番の煮物、パンプキンスープ、サラダにするのもいいですね。
私は最近お菓子作りにはまっているのでかぼちゃプリンに挑戦してみたいです。みなさんもぜひ作ってみてください。

高宮田園パラッツォ
児玉実緒

hideko' recipe 秀子のなんちゃってレシピ！

ソースに漬け込んで、フライパンで焼くだけ！

タンドリーチキン

材料（2人分）

鶏もも肉	1枚（300g）
塩、こしょう	各適量
【ソース】	
プレーンヨーグルト	大さじ4
ケチャップ	大さじ1/2
お好みソース	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
にんにく（すりおろし）	1/2かけ
しょうが（すりおろし）	1/2かけ
はちみつ	大さじ1と1/2
カレー粉	大さじ1/2

作り方

1. 鶏もも肉は好みの大きさに切り、塩コショウをふる。
2. ソースの材料を全て合わせ、1を入れてもみこみ3時間以上置く。
3. フライパンに油をひき、2を全て入れて強火で両面に焼き色をつける。蓋をして中火の弱火で、ときどき返しながら蒸し焼きにする。
4. ソースが煮詰まってきて、油とソースが分離すればでき上がり！

美土里生涯学習センターまなび　芥川秀子

SOGATORE

向原生涯学習センターみらい　曾我澪人

腰上げ

お尻と太もも裏を鍛える体操です。ポイントは１つだけ。
頭から膝が斜め一直線になるように意識すること！寝転がってできるので、夜寝る前やお昼寝の前にオススメです。
腰上げをして最強の美尻を手に入れよう！！

仰向けになり、両膝を揃えて上げる。手はハの字に広げる。

頭から膝が斜め一直線になるように、両腕で支えて腰を上げる。息を吐きながら行うのがポイント！

息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻る。

コラム　アージョの日常

あいさつって大切だと思いませんか？
私が勤務するクリスタルアージョでは、出勤して事務室に入ると同僚から「おはよう！」って元気で大きな声がします。朝からテンション高い！て思うかもしれませんが、すごく明るくいい気分になります。
反対に、悩み事でも抱えているのか、すれ違ってもあいさつができない人って結構います。あいさつができたら、いい気分になれるのに損をしているなって思います。
だから私は、市民の方が窓口に来られた時は「こんにちは！」って笑顔で挨拶することを心がけています。そうするとステキな笑顔を返してもらえます。

クリスタルアージョ
小浦恵子

編集後記

「たったかたー」も第３回を数え、コーナーも充実してきました。これからもみなさまに楽しみにしていただけるよう、ますます頑張っていきます！次回は12月上旬発刊予定です。
どうぞお楽しみに！

クリスタルアージョ　虎尾

あたらしい出あい　to　たのしいつどい

- 安芸高田市民文化センター
- 八千代文化施設フォルテ
- 美土里生涯学習センターまなび
- 高宮田園パラッツォ
- 甲田文化センターミューズ
- 向原生涯学習センターみらい

新型コロナウイルスの感染対策に考慮した施設運営に努めます。
利用者の皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願いします。