

## サークル ⑩ 仲間

### 優しい声をお届けします

#### 朗読ボランティア グループ・ミンキー

グループ・ミンキーは、牡鹿地区で朗読をとおしてボランティア活動を行っているサークルです。

朗読の講習会を受講したことをきっかけに、平成12年7月から牡鹿地区で活動を始めました。現在のメンバーは5人ですが、全員がそろつのは難しく、残念ながらこの日は4人での活動となりました。



活動のひとつは、広報を朗読してテープに録音したものを牡鹿地区のお年寄りや目の不自由な方にお届けすることです。録音する際は、聞きやすく親しみが持てるように、読み方やスピード、声の大きさなどに気をくばり、身近な話題を中心に取り上げています。録音したテープは利用者に直接お届けしており、一人暮らしのお年寄りなどには孤独感の解消につながる喜びがあります。網地島の利用者には、訪問するのが難しいため、テープに手紙を添えて送っています。

そのほかにも、老人ホームやデイサービスセンターで本の読み聞かせをしたり、小学生に朗読の指導、中学生には点字の指導やボランティア活動についての講話などをしたりしてきました。また、県内外の朗読ボランティアサークルと交流会を行っており、情報交換をしながらいろいろなることを学んでいます。

今後は紙芝居にも挑戦し、より多くの人に声をお届けしたいと思っています。



### 焼きハゼが世界の大切な味に

榊 正吾さん  
照子さん  
ご夫妻(長面字町裏)

今回は、お雑煮のだしには、もってこいの焼きハゼを作り続け、このたび、その味が質の高い伝統食品を守るスローフード協会国際本部が進める「味の箱舟」計画に認定された、榊さんご夫妻を紹介します。

わたしたちは、小中学校の同級生で、気が知れた仲でした。焼きハゼづくりは、おじいさんの時代から行ってきており、きっかけとかは特になく、なんとなく今までやってきました。焼き方で気をつけていることは、焼き上がりが生っぽくもなく、焦げもなく、ほんのりと焼き上げることです。お雑煮用だけでなく、お吸い物にもあいます。

スローフード協会の味の箱舟計画に認定されたことは、なんとなく続けてきたわたしたちにとっては、びっくりにしています。昔ながらの味を変えずに、ますますおいしいハゼ作りをしていきたいと思っています。



# みんな

## 体を動かすことが大好き！

近藤たま子さん(鹿又)90歳

### 長寿のひけつ ⑩



今月は、毎日こまめに体を動かしながら健康づくりをしているという近藤たま子さんをご紹介します。

近藤さんは、「じっとしているのが嫌い」という性格の持ち主です。若いころは飯野川にある木工所で男性に混じって働き、60歳のときには、縁あって石巻小学校向かいのお蕎麦屋さん(東京庵)でお手伝いをするこゝろになり、70歳を過ぎるまで働きました。場所柄、市役所などへの出勤が多く、坂道や階段の上り下りがありました。体を動かすことが好きだった近藤さんにとっては、「健康づくりにうつってつけた」と言います。

現在の一日の生活は、早朝4時に目を覚ました後の頭の体操で始まり、その後、寝床の中で一日の過ごし方をゆっくりに整理し

脳を鍛えます。頭の体操を終えたら起床。午前中は、洗濯や掃除など自分でできる身の回りの家事をして過ごします。午後は、自室で肩回しや腕伸ばし、仰向けになりながら自転車のペダルを踏むような動きなど、自分で考えたストレッチ体操を3分以上掛けて行い、夕方は近所に散歩に出掛けます。これを毎日に行うほか、夏場には庭の草むしりもすることです。

近藤さんの楽しみは、月一回近所のセンターで行われる「新田町健康づくり教室」で仲間たちと一緒に時間を過ごすことだと言います。「これは、ボランティアの皆さんが毎年寄りに体操や作品づくりを通して楽しく過ごせる時間を提供しています。体を動かすことが好きな近藤さんは、ここでやる「玄米にぎにぎタンベル体操」がお気に入りだそう、愛用の玄米タンベルをとて大事にしています。

## にぎやか家族 ⑩

大宮町

雄勝



(写真左から)

伏見 千乃ちゃん(2歳) ひなこ 日菜子ちゃん(4歳) かほ 夏帆ちゃん(6歳)

<ママから>

いつも元気な3姉妹！いつまでも仲良く、すくすく育てね！

<子どもたちの夢>

千乃ちゃん…ラーメン屋さん 日菜子ちゃん…看護師さん  
夏帆ちゃん…ケーキ屋さん



(写真左から)

佐藤 太郎くん(9歳) らんた 蘭太くん(7歳)  
創太くん(3歳) たあき 太映くん(5歳)

<パパとママから>

元気で遊びのびと育てほしいです。

<子どもたちの好きなこと>

太郎くん…ゲーム 蘭太くん…ゲーム  
創太くん…ドラムを叩くこと 太映くん…ムシキング