

散歩道



新年あけましておめでとうございませう。本年もよろしく願っています。
「1年の計は元日にあり」ということわざがあるように、元旦は今年1年の目標や信条を決める日だ。

私生活において「腹を立てない」とはさらに難しい。
長い間、生活を共にしていると、お互いの間に甘えも出てくるし欠点もわかっている。ささいなことを注意されても、つい腹を立ててしまいがちである。

「1年の計」

と成、新しい総合体育館の設計、日本一健康文化都市の根幹をなす医療費の削減などに全力で取り組んでいくこととなる。

私個人としては、70歳を過ぎた節目の年ゆえに、「腹を立てない」ことを今年の信条とする。

このことは、以前にも元旦に決意したものの、いわゆる三日坊主に終わってしまったので、私にとって相当難しいと覚悟している。

「怒」の感情も、時には必要である。しかしながら、大抵の場合には、自分の感情を少し抑えて相手を不愉快な気持ちにさせない方が、自分も快適である人間関係もうまくいくと思いたい。

「腹を立てない」は「怒」の感情が抑えられている状態である。世の中の不正義や不条理に對して心の底からの怒りをぶつけるような変化し豊かなものにならなければならない。その時、感情的

●食推協からのコメント

ブロッコリーはキャベツを改良して作られた野菜で、粘膜の抵抗力を高めるビタミンAと皮膚のシミ・ソバカスを防止するビタミンCを持ち、野菜の王様といわれています。

ブロッコリーとチーズのナッツサラダ

- 材料(4人分)
 - ブロッコリー …… 小1株
 - エリンギ …… 2本
 - チーズ …… 40g
 - ミックスナッツ …… 40g
 - プレーンヨーグルト …… 大さじ1
 - みそ …… 小さじ1
 - マヨネーズ …… 大さじ2
 - 塩・こしょう …… 各少々

- 作り方
 - ①ブロッコリーは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。チーズは1cm幅の短冊切りにし、ミックスナッツは粗く刻む。
 - ②塩を入れた熱湯でブロッコリーを色よくゆで、エリンギもサッとゆでて冷ます。
 - ③調味料Aを混ぜ合わせて②をあえる。



- 栄養価 (1人分) エネルギー…164kcal / たんぱく質…7.2g / 脂質…13.5g / カルシウム…94mg / 鉄…0.9mg / ビタミンC…47mg / 食物繊維…3.5g / 塩分相当量…0.8g



毎月19日は「食育の日」



袋井市の木・花・鳥のイメージデザイン



市の木:キンモクセイ



市の花:コスモス



市の鳥:フクロウ

市の木・花・鳥それぞれの特徴を見やすくシンプルに表現し、「FUKUROI」の「F」を図案化しました。

表紙のことは



お手本をしっかり確認して

12月7日、袋井北公民館どろんこ教室で「しめ飾り作り」が開催されました。
当日は、どろんこ教室の学級生と保護者ら親子90人が参加。同教室が6月に田植えし、9月に刈り取った稲わらを乾燥させたものを材料にしめ飾りを製作しました。
参加者からは、「自分たちで田植えや稲刈りをした稲のわらでしめ飾りを作ることができてうれしかった。お正月に飾るのが楽しみ」といった感想が聞かれました。