

# 原田市長の

## 散歩道

さんぽみち



8月4日朝6時30分から、エコパで、NHK夏期巡回ラジオ体操の実況中継放送が行われる。袋井市の市制施行5周年記念行事として行うので、是非、多くの市民の皆さんに参加してほしい。

ラジオ体操の発祥はアメリカで、日本では82年前に国民の健康づくりのために始められた。「あたらしい朝が来た…」の歌も50年前に藤浦洗さんが作詞し、今日まで続いている。

小学生のころ、夏休みの朝はラジオ体操が始まった。会場の小学校のすぐ近くに住んでいたため、この歌が聞こえてから駆け足で行っても間に合った。首に掛けた四角のカードに出席した証の印を押しもちょうろで、ぶらぶらさせながら家に帰って朝食を食べた。

夏休み中、毎日早起きができ、休むことなくラジオ体操が続けられたのは、学校の先生に言われたおかげと今でも感謝している。

7月から袋井市の「健康マイレージ制度」がスタートした。私は「e-スマイル」と名付けられた携帯電話で登録する方法に参

加することに決めた。自分で二日7,000歩、腕立て伏せ・腹筋・スクワット各30回、ダンベル5分の目標を定め、毎日実行した結果を携帯電話のメールで報告している。

毎夜9時になると携帯電話が鳴り、その日の結果を聞かれる。目標が達成できた日はいいが、なにもやっていない日の携帯のベルの音は、妙にわずらわしく感じる。

私たちは、尊敬する人に言われたり、自分で決めたことは、比較的素直に受け入れたり、実行したりするが、同じ内容であっても、言われ方が気に入らなったり、自分に後ろめたさがある時には、反省しがちである。

### 「反省する時」

これも「人間は感情の動物」ゆえに、私的なやり取りではある程度止むを得ないが、公の場では、一時の感情で判断することは間違った結果を導きやすいので、十分注意しなければならぬ。市政を担当する私「じゅん」の「喜怒哀楽」のうち、特に「怒」は抑えなければならぬ感情の一つである。自戒しているが、時折出てしまふこともあり、こういう時は、いつも後で反省する「じゅん」。

1人分の野菜量135g



野菜がたっぷり食べられるスープです 『毎月19日は、食育の日』

### トマトスープ

#### ●作り方

- ①ベーコン、タマネギは、1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、①をいためる。タマネギが透き通ったら、Aを加えてマカロニを入れ、混ぜながら約6分煮る。
- ③②にカットトマトを加え、ひと混ぜし、再び煮立ったらレタスをちぎって入れる。

※トマトは、新鮮な生のトマトを使ってもおいしく作れます。

●栄養価(1人分) エネルギー153kcal/たんぱく質3.4g/脂質10.4g/カルシウム19mg/鉄0.6mg/ビタミンC16mg/食物繊維2.0g/塩分2.4g

#### ●材料(4人分)

- ベーコン …………… 2枚
- タマネギ …………… 1/2個
- レタス …………… 2枚
- マカロニ(早ゆで用) …… 20g
- カットトマト(缶詰) …… 400g
- オリーブオイル …… 大さじ2
- 熱湯 …………… 600ml
- A [ コンソメ …………… 2個

●薬膳まめ知識 トマトは、体にみずみずしさを補給し、体の熱を冷ましてくれるため、夏の暑気払いにお勧めの食材です。

#### 表紙のことは

6月16日、浅羽北幼稚園で、園児たちがカレーづくりに挑戦しました。

園児たちは、保護者や職員と一緒に、幼稚園でとれた玉ネギやジャガイモなどを包丁で切り分けた後、直径85cm、深さ35cmの大きな鍋に具を入れて、調理開始。120cmもある自分の背丈よりも大きなしゃもじで、鍋に入れた野菜をかき混ぜながら、「おいしくなあれ」と大きな声でおまじないをかけ、スペシャルカレーをつくりました。



#### ■市民の動き(平成22年7月1日現在)

人口/86,846人(前月比-34人) 世帯数/30,884世帯(前月比-32)

### 季節の健康レシピ

#### 袋井市の木・花・鳥(平成22年5月16日制定)

##### 市の木:キンモクセイ



庭木として多くの家庭などに植えられ、広く親しまれています。秋にはオレンジ色の花が咲き、甘い香りが漂います。

##### 市の花:コスモス



秋になると、市内各地で彩り豊かなコスモス畑が見られます。可憐で美しく親しみやすい花です。

##### 市の鳥:フクロウ



鎌倉時代の遺産和歌集の中でも「袋井」に掛けて詠まれるなど、歴史的な関わりが深く、市名と語感的にも類似していることから親しみを感じる鳥です。