

# キラリ人

## 朗読ボランティアサークル 「風の声」の皆さん



▲「これからも活動を続けていきます！」と意欲的な皆さん

「広報ひの」、「図書館だより」、「福祉ひの」をカセットテープに録音し、「日野町声の広報」として、目の不自由な方にお届けする活動をされて14年。平成6年に結成されてから、今も続く活動についてお聞きしました。

平成4年、日野町社会福祉協議会の主催で「朗読講座」が行われ、その講座に参加された有志の方が集まって、平成6年に「風の声」を結成されました。現在は8名（女性7名・男性1名）で活動されています。

月1回の録音と、桜谷小学校での絵本の読み語りや、主な活動です。絵本の読み語りは、平成16年に学校から声をかけていただいたそう、授業が始まる前の朝15分間、子どもたちに絵本を読まれています。毎月広報が発行されると、代表の方が、ページの割りふりを行い、サークルの皆さん

に連絡されます。その後、各自で担当ページを練習され、録音当日を迎えられます。「ページ数の多い時は、時間内に収めるのに工夫が必要です」、「グラフが使われているときに、どのように説明するとよいのか難しいです」と、内容を言葉で伝えていくときの難しさも話してくださいました。



▲14年間の活動の必需品です

いる方もいらっしゃいます。お話を聞きしたら、「ボランティアをしているという感覚はありません。この活動が、生活サイクルの一部になっていきます」、「広報などを声に出して読むことで、日野のことがよく分かり、自分自身の勉強にもなっています」と話してくださいました。

また、「一人でも聞いてくださる方がいらっしゃると、この活動を続けていきたいと思えます」、「日野町声の広報」をまだ知らない、たくさんの方に聞いていただければ」と、これからの活動についても話してくださいました。

「日野町声の広報」は、「風の声」の皆さんが録音された後、ボランティアグループ「あいあい」の皆さんの手を通して届けられています。



健康推進員  
あかざわ みよこ  
赤澤 美代子さん  
(小井口)

### ポイント

サラダ油の代わりにゴマ油でも良いです。季節の野菜（プチトマト）などを添えると、彩りよく、バランスよくいただけます。

## ヘルシークッキング



### 材料(4人分)

鶏ささ身 8本(400g)、塩 少々  
山いも 200g、豆もやし 100g、梅干し(種を取ってちぎったもの)20g、かたくり粉 適量、酒 大さじ1、青じそ 10枚 ④【酢 大さじ2、サラダ油 大さじ1、しょうゆ 小さじ1、塩・こしょう 各少々】

## 鶏ささ身と山いもの和風蒸し

### 作り方

①鶏ささ身は、切り込みを入れて開き、伸ばして塩を振る。②山いもは1cm幅、5cm長さの棒状に切り、豆もやしは根をつむ。③鶏ささ身の表面にかたくり粉を振り、もやし、梅干し、山いもをのせて巻く。④クッキングペーパーを30cmに切り、③を2つずつのせ、酒を振ってクッキングペーパーで包む。⑤④を2個ずつ耐熱皿に並べて、それぞれ5分加熱する。お好みの大きさに切って、器にのせ、青じそと④をまぜたドレッシングをかける。

☆1人分エネルギー 214kcal  
たんぱく質 27.8g / 脂質 5.0g  
塩分量 1.8g