

# キラリ人

## 花咲きまの皆さん



▲「子どもの成長に合わせて、活動の幅も広がってほしい」と皆さん

パネル布を貼った舞台上に絵などを貼って、おはなしや歌あそびをするパネルシアターを、ボランティアで町内各地に届けておられる「花咲きまの皆さん（現在会員6名）」。現在の活動に至るまでのお話や活動内容についてお聞きしました。

桜谷地区の子育てサロン「チエリーキッズクラブ」と「やんぱらっこ」に参加されていたお母さんたちが、両子育てサロンの交流で顔見知りになり、「桜谷幼稚園に通う子どものお母さん」という共通点もあって仲良くなられたことがきっかけだそうです。

最初は、2人で活動をスタート。図書館で本を借りたり、研修に参加したりして、パネルシアターの勉強をされました。

桜谷幼稚園で保護者が絵本を読む「おはなし先生」の時間に演じることから始まり、

昨年には「花咲きま」として正式にサークルを立ち上げられました。「今年度、キリン福祉財団からの助成を受け、より広く活動が行えるようになりまし」と皆さん。

最近では、幼稚園・保育所、町内施設からの出演依頼が増えてきています。定例会は月2回ですが、「実際にはもっと集まっています。同じ子育てをするもの同士。悩みを相談したり、会話を楽しんだりしながら、作業や練習をしています」。

パネルシアターは、すべて手づくり。本を参考に、アイデ

アも交えながら、温かさのある作品づくりを心がけておられます。また、見てもらう人の年齢や季節に合わせた作品選びにも気を遣われています。

「パネルシアターは子どもたちと対話しながら演じられるのでも楽しいです。これからは、命の大切さや人生の素晴らしさなど、子どもたちに伝えたいことを、オリジナルのパネルシアターにして伝えていきたい」と皆さん。

12月17日（金）には、町民会館わたおきホール虹を会場に、初めての公演「親子でクリスマス」を行われます（入場無料・午前10時開場）。

「大人も子どもも笑顔の花が咲きますように」という願いをこめて名付けられた「花咲きま」。その名のとおり、これからもたくさん「笑顔の種」をまいてくださることでしょう。



▲それぞれの得意分野を生かし、楽しみながら作業や練習をされています



健康推進員

たけむら  
竹村 ウメさん  
(大窪2区)

### ポイント

板粕は溶けにくいので、急ぐときはレンジの利用も出来ます。豚バラ肉から出る油で野菜を炒めるので、炒め用油は使わないですみます。

## ヘルシークッキング

### 肉じゃがの酒粕煮



#### 材料(4人分)

豚バラ肉 150g、じゃがいも 4個 (300g)、人参 1本 (150g)、玉ねぎ 大1個 (200g)、板こんにゃく ½枚 (150g)、青ねぎ 1束 (50g)、だし汁 1000cc、酒粕(板) 100g、みそ 大さじ1、バター 20g、塩 1つまみ、一味とうがらし 少々

#### 作り方

- 1 酒粕はひたひたの水に浸し、柔らかくもどす。
- 2 豚バラ肉は3cm位に切る。じゃがいもは大きめの一口大に切る。人参は7~8mmの輪切りか半月切り。玉ねぎはくし型。こんにゃくはちぎって下ゆでする。
- 3 鍋に豚肉を入れ炒め、油が出てきたら、切った野菜とこんにゃくを加え、さらに炒める。
- 4 全体に透明感が出たら、だし汁を加え、落としぶたをして、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 ①の酒粕をペースト状にしてみそを加えて混ぜ、④の煮汁を少しずつ加えてのばし、④の鍋の具の中に戻す。塩で味を調べ、5分位でぶつ切りの青ねぎとバターを加える。好みで一味とうがらしをふる。

☆ 1人分エネルギー 338kcal  
たんぱく質 12g / 脂質 20g  
食塩相当量 0.7g