



暑い夏を乗り切る! 三田産の食材を使った夏野菜レシピ

チキンとコーンのフライパン焼きバター醤油



- 【材料(4人分)】
- ・鶏もも肉 280g
 - ・塩 小さじ1/5(1g)
 - ・コショウ 少々
 - ・コーン 1本(正味200g)
 - ・赤、緑ピーマン 合わせて40g
 - ・オリーブ油 大さじ1(12g)
 - ・醤油 小さじ2(12g)
 - ・バター 大さじ1(12g)
 - ・コショウ 少々

- 【下ごしらえ】
- ・鶏もも肉は2cm角に切り下味Aをもみ込んで10分位おく
 - ・コーンは半分の長さに切って立て置き、粒を包丁で切り落とす
 - ・ピーマンはヘタと種をとり1cm角に切る

【作り方】

- ①火にかける前のフライパンに鶏肉の皮目を下にして並べ、オリーブ油を回しかけ、中火にかける。こんがり焼き色がついたら裏返す。
- ②鶏肉を片側に寄せ、空いたところにコーンとピーマンを入れ、蓋をして蒸し焼きで火を通す。
- ③出来上がりに醤油とバターを加え絡め、お好みでコショウ少々をかけ盛り付ける。

POINT
焼くときにあまりかき混ぜないで鶏肉やコーンに焼き色をつけると香ばしくなって薄味でもおいしい!

情報提供:三田市いずみ会

いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信



感想をお寄せください

特集:仲間と一緒に熱中しよう!

コーラスグループ「ハミングバードけやき」



「ハミングバードけやき」は、けやき台小学校のPTAで知り合ったママたちが立ち上げ、28年目を迎えたコーラスグループ。コロナ禍では多くの合唱グループが活動を休止する中、練習方法を試行錯誤し、全員がSkype(音声・ビデオなどの通話サービス)を利用することに挑戦。「80歳を超えるメンバーは『私は、もういいわ...』と諦めかけていたのですが、『そんなこと言わないで』と一緒に操作を覚えていきました」と当時の様子を松尾代表は語った。仲間と会えない時でも、画面を通して一緒に練習することで会員同士の結束が高まった。対面での練習が再開してからは、みんなで顔を合わせて歌える喜びを改めて実感。週1回の練習はシニアにとって貴重なコミュニティの場となっている。

人とのつながりがあってこそ、続けられる

現在は地域のイベントで合唱を披露したり、三田市合唱祭に出演したり、活動の場を広げている。メンバーを率いる指導者の熊谷先生は、楽譜の読み方から発声の仕方まで、初心者でも解りやすいよう順を追って、ユーモアを交えながら丁寧に指導する。仲間を支えられ、先生の人柄に惹かれて活動を続けるメンバーが多い。



仲間と熱中し、仲間と楽しむ

青春時代を思い出すような、仲間との練習の日々を重ね本番に挑むが、大切にしているのは「日常の楽しみとして続けること」だ。現在は男性メンバーも募集中。男性の声がかわると音域が広がり、新しい可能性が生まれると期待している。2年後に計画している30周年記念コンサートも、仲間との『日常の楽しみ』の先にある。

メンバー募集中

ハミングバードけやき 問い合わせ Tel. 090-6678-3607

シニアのための いきがい応援セミナー

「手作り体験講座」

あなただけのオリジナル作品を作ませんか?
4つの講座から選べる少人数制の体験講座です。

8月29日(木)

時間:14時~16時

定員:各講座5名

参加費:各講座500円(材料費を含む)

場所:まちづくり協働センター

多目的ホール3

申込:8/19(月)まで

以下4つの講座から1つ選択

- 紙粘土を使って作品づくりをしよう
- はがきサイズの紙芝居を手作りしてみよう
- ビーズアクセサリを作ろう
- クラフトテープでリボンかごを編もう

紙粘土でお花を作って
可愛い小物入れに!



紙粘土 作品一例



紙芝居 作品一例



申し込みフォーム

「知っておきたい 参加無料 相続の基礎知識」

相続の基礎知識をわかりやすく解説。
生前に考えておきたい一般的な課題と対策を
事例を交えて説明します。

10月11日(金)

時間:14時~15時30分

定員:20名

場所:まちづくり協働センター 講座室

申込:8/26(月)~9/25(水)まで



申し込みフォーム

対象:おおむね55歳以上の市内在住者

申込:住所・氏名・電話番号・年齢・希望のセミナー(※手作り体験講座は講座1つを選択)
を上記の申し込みフォーム(2次元コード)または窓口、ハガキ、FAXのいずれかで以下まで
お申し込みください。

〒669-1595 三田市三輪2-1-1 三田市役所 いきがい応援プラザ~HOT~

電話:079-559-6800 FAX:079-563-7776

※応募者多数の場合は抽選、応募者が少ない場合は中止とさせていただきます。

※参加の可否については申し込み締め切り後、文書でお知らせします。

発行・編集:いきがい応援プラザ~HOT~

三田市役所本庁舎4階 高齢者支援課

Tel:079-559-6800 Fax:079-563-7776

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホムページ:https://www.hot-sanda.com



24い高8-023A4

美しいアンサンブルで魅了する オカリナサークル「さつき会」



「さつき会」が練習している会議室から、素朴な温かみのある演奏が聴こえてきた。低音から高音までいくつも重なる美しい音階のハーモニー。ソロ演奏が主体のオカリナのイメージが一変し、ワクワクしながら演奏が終わるのを待って扉を開いた。



さつき会が奏でるオカリナ演奏とは

さつき会は、オカリナの合奏で幅と厚みのある調和のとれた演奏を聴かせる音楽サークルだ。オカリナは1オクターブ半ぐらいしか音が出ないそうで、幅のある音にするため、ソプラノ、アルト、バスの音程の異なるオカリナを合わせた多重奏で演奏していると代表の新川(にいかわ)さんが説明してくれた。

みんなで演奏すること

リズムはもちろん、音を休む、切るところを合わせるのは難しい。それだけでなく、同じ音でも音程が少しでもずれていると音がぶれて聞こえるので、指の押さえ方や、息を吹く強さ具合にも気をつかう。「大変な部分はもちろんあるけれど、大変と思わずに楽しんでやっています。みんなで音を合わせて演奏するのがとにかく楽しい。練習に来ると、おしゃべりするよりも早くオカリナを吹いて音を合わせたくりますよ」と会員の足立さんは楽しそうに話してくれた。

活動の喜びと達成感

現在は高齢者施設を訪問し、昭和ポップスや童謡、唱歌などを演奏している。施設のスタッフの方も歌ったり踊ったりして盛り上げて、みんな喜んでくれるそうだ。年1回、有馬富士公園パークセンターのホールで開催される「三田オカリナフェスティバル」にも参加しているが、オカリナの演奏者の集まりなので失敗はできないと緊張する。練習ではなかなかうまくいかなくても本番で成功することもあり、そんな時の喜びは格別。「やっぱり、みんなが同じベクトルに向けて力を合わせて集中できたからだろうと。本当によい仲間だと思います。うまく演奏できたあとに拍手をもらうと、大変な達成感があります」と新川さんは言う。

オカリナに興味のある人へ

「オカリナは初心者でも音は出ますが、正確な音階が出せるようになるには努力が必要です。興味がある人は一度練習を見学してオカリナ多重奏の妙味を知ってほしい」と新川さんと足立さんが笑って声を揃えてくれた。

メンバー募集中

オカリナサークル「さつき会」問い合わせ Tel.090-9839-9630

一緒に踊ると、心も躍る フォークダンスサークル「FDCフレンドリー」



民族音楽が流れるフラワータウン市民センターの練習室。鮮やかな民族衣装を身にまとったシニアたちが手を取り合い、輪になると場が一気に華やかになった。「衣装を着てここに入ったら、自然と背筋がピンとするんです」と笑顔で教えてくれたのは、代表の喜多さん。

現在、66～85歳のメンバーで構成する「FDCフレンドリー」だが、みなさんの凛としたたたずまいには驚かされる。フォークダンスを続けてきた効果をメンバーに聞くと「フォークダンスをしていると姿勢がよくなる」との声が多かったことに納得。ほどよい緊張感がよい姿勢を生むのだと言う。身体だけではなく、脳も使うのでフレイル予防にも最適なのだそう。



代表の喜多さん(左)
と副代表の島田さん(右)

仲間と一緒に頑張れる

フォークダンスはひとりで踊るものではなく、パートナーを順番に交替しながら複数の仲間と踊る。しかし、個人が振付けを覚えても、メンバー同士の息が少しでも合わなければズレが生じて一体感のない踊りになってしまう。身体を軽やかに使いながら脳を働かせるのがフォークダンスの難しさでありおもしろさだ。1曲の振りを覚えたときは達成感がある、とメンバーは口を揃えて言う。まだ覚えていない人がいても、覚えて人が隣に寄り添って、できるようになるまで何度もサポートする。「仲間と一緒に頑張れる」と、完成する過程には仲間の存在があるようだ。

苦勞の先にある「楽しさ」

「FDCフレンドリー」を率いる向井先生と廣嶋先生は、次の振付けに移る際にみんなに声をかけてくれるので、初心者でも安心して輪に入っていける。「苦しまないで、楽しんで」と何度もメンバーに伝える先生の言葉がメンバーたちの安心材料となっているのだ。「新曲の振付けを覚えるのは、しんどいけど楽しい!」と語るメンバーたちにとって、苦勞は付き物のようだが、楽ではないからこそその楽しさを知っている。



フォークダンスに興味のある人へ

フォークダンスは人の温かみを感じることができるので、仲間づくりには最適。「ハマったらやめられない。フォークダンスはみんなで楽しんで踊るものなので、細かいことは気にせず楽しく」とメンバーの一人は言う。最後に、「一度見に来て。手をつないで踊ってみて!」と読者に力強いメッセージを送ってくれた。仲間と手を取り合うことで、喜びを分かち合い、ひとりでできない事に挑戦できる。

メンバー募集中

FDCフレンドリー 問い合わせ Tel. 079-563-5314(代表 喜多光子)