

越 志 会

時短で簡単 スタミナお弁当講座 11月8日(土) 於: 中越高校

旬の地元食材をいかした料理講座の第2弾です。
子どものエネルギー補給にぴったりのメニュー!
参加した皆さんの反応はいかに!?



【三年生保護者】

- ・お弁当は、いつも夕食をタッパに入れて使っているのですが、朝、調理をする習慣がないのですが、とても楽しくできました。
- ・楽しかったです。有難うございました。



【二年生保護者】

- ・炊飯器で四品作るなど、いかに楽に出来るか教えて頂きました。是非、家でもやってみたいです。
- ・袋に入れた具材を、炊飯器を使って、初めて、このような調理しました。家でもやりたいです。
- ・家では無水鍋でやっているのですが、コツはありますか。〈講師回答〉水を少し少なめにすると良いかもしれません。一番適しているのはゆで卵です。



・手軽に美味しそうなお弁当が出来て、食べるのが楽しみです。補食のおにぎりが小さくて驚きました。

・うちは娘なので、女の子には少し多いかなと思いましたが。量を少し減らして作ってみたいです。良かったです。

【一年生保護者】

- ・おにぎりは、具を入れないので簡単でした。楽しかったです。
- 〈講師補足〉海苔は消化が悪いので、おにぎりには、特に試合前には巻かないようにした方が良いでしょう。
- ・お弁当のおかずは、どうしてもマンネリになりがちなのですが、簡単に野菜等もギュッと搾れば、たくさん入るんだなと思いました。



講師・古川素子さん(管理栄養士)から

補食のおにぎりは、塩にぎりでは量は80グラムで計って作ってください。また、ラップ袋を使った調理は、災害時に手軽にご飯も炊けたりします。また、炊飯器を利用した調理は将来、自炊をするにも大いに役立つと思いますので、お子さんにも是非、教えてあげてください。



おすすめ!ブックレビュー

お弁当にちなんだ、親子の心温まる話題の本を紹介します。
どの本も大笑いし、そして涙があふれます!

渡辺 俊美

TOKYO No.1 SOUL SET



男の約束。

親父と息子の

弁当は、

461個の



マガジハウス

内容(「BOOK」データベースより)

父から息子への愛情を、いつも弁当が運んでくれた。二日酔いの朝も、早出の朝も…弁当慣れない父が、毎朝高校生の息子につくった弁当461食!無骨だけど愛情たっぷり!涙と笑いのお弁当エッセイ。秘伝の調味料、特製おかずのレシピなど(渡辺家の)弁当作りの極意も満載!

マガジハウス 184ページ ¥1,620



内容(「BOOK」データベースより)

「仕返し弁当」を高校3年間作り続けたシングルマザーと、食べ続けた反抗期の女子高生。親子の泣き笑いお弁当エッセイ。

三オブックス 208ページ ¥1,080

やさしいヨガ教室

1月30日(土) 於：中越高校



さとうしおみ先生を講師に迎えてのヨガ教室です。とてもリラックスしたひとときを過ごしました。

参加した皆さんのご感想です。

【3年生保護者】

- ・午前中、頭痛がしていましたが、やって少し楽になった気がします。
- ・体力の低下が気になっていました。本でストレッチなどやってみましたが、よく分かりませんでした。やりやすかったので続けてみたいと思います。
- ・不定期にヨガを受講しているのですが、先生によって呼吸法が違います。今日は、肩が軽くなり、気分も良くなりました。
- ・ピラティスは以前やったことがあります。坐骨神経痛なのですが、お尻歩きで楽になりました。
- ・ヨガは10回目位ですが、先生によって指導法が違います。良い経験ができました。
- ・運動不足のこともあってか、身体が気持ちよくて、眠りそうになりました。お尻歩きは続けたいです。



【2年生保護者】

- ・呼吸や身体の動かし方のタイミングが、最初難しかったです。〔質問〕リューマチがあるのですが、出来ますか。→ (先生より)大丈夫です。筋肉が緩んでくると思います。
- ・エアロビはやったことがあるのですが、運動量的に結構、身体に負担があります。鼻で吸って、鼻で吐く呼吸法は初めてでした。とても楽しかったです。身体が硬くても続ければ効果があると思います。

【1年生保護者】

- ・とても楽しみにしていました。一度ヨガやピラティスをやってみたかったので、良かったです。(最後の瞑想の)終了のベルが鳴るまで心地よかったです。幸せな時間でした。



- ・ありがとうございました。心も身体もリラックスできました。
 - ・無理なく出来ました。同年代でも、もっとたくさんの方がすれば良いと思いました。
 - ・ヨガは初めてでしたが、呼吸法の中で、無理なく身体を動かせる方法を勉強できました。
 - ・普段運動していないので、筋肉を動かして良かったです。普段しない呼吸法で身体が軽くなりました。
 - ・ヨガは二回目で、身体が硬くて難しいポーズは出来ませんでした。今日は、無理をせず楽にできました。ストレッチではなく呼吸なんだと知りました。深い呼吸で眠くなったので、眠れない時にまた、やりたいです。
 - ・ヨガ教室は初めてです。肩こりと腰痛が有るのですが、終わってみて、それらが和らいでいる自分にビックリです。
- 【職員】
- ・深く息を吸って吐くのが、とても心地よかったです。
 - ・初めてのヨガで楽しみにしていました。お風呂上りのようにポカポカしていて、すごい効果なんだと実感しました。
 - ・呼吸を意識したいです。
 - ・毎晩、お尻歩きをしたいです。



■さとう先生からのワンポイント・アドバイス
わたしが、ヨガを始めたのは二十代の始めて、当時パソコンを使う仕事をしていて、両腕を垂直に上げることができませんでした。

ヨガを行う際は、自分自身が無理をしないことです。身体の可動域は、徐々に広がっていきます。ただ、四十肩等で既に痛めている部分のおありの方は、予め、やってはいけないポーズもあります。よく、頭を下に立つ「ヘッドスタンド」をやりたい方がいらっしゃるのですが、必ずしも高度な内容に挑戦する必要はありません。基本は「緊張」と「弛緩」です。その二つの幅が広がる程、リラックス感は大きくなります。大切なのは、呼吸と動作を合わせることです。夢中になっていく感覚の中で、徐々に周囲が気にならなくなる。意識が外から内へ向かう感覚が、気持ち良いわけです。

普段の教室では、お勤め帰りに来られて、そのまま眠ってしまう方もいらっしゃいます。それは、自律神経のバランスが整っている状態で、この状態を日常生活の中で、意識的に時間を取って作っていくのが一番良いです。特に、女性はさまざまなストレスを抱えていますからね。

卒業生の花リボン作り

2月12日(木)中越高校

卒業式に三年生が胸に付ける花リボンは、毎年保護者と先生方による愛を込めた手作りです。参加した皆さんのご感想は？



【3年生保護者】

- ・最後のご奉公だと思い、参加しました。
- 【2年生保護者】
- ・去年も参加しました。楽しく出来ました。



- ・昨年も参加させて頂きました。今年三月に卒業される部活の先輩方にお世話になったので、今年も来ました。

【1年生保護者】

- ・楽しかったです。ありがとうございました。
- ・思ったより楽しく出来ました。又、来年も来たいです。
- ・卒業生の胸を飾る花を手作りできるということで、とても来たくて来ました。
- ・とても楽しかったです。



【編集後記】

本年度最後の広報紙をお届けします。縁あって2年間広報委員長を務めさせて頂きました。娘とともに無事に卒業です。

今年の広報紙はカラー印刷での配布が可能になりました。やっぱり、カラーにするとキレイですし、それぞれのイベントの雰囲気も伝わりますね。

広報に限らず、3年間楽しくPTAの活動に参加させて頂きました。会長はじめ越志会の会員の皆様、ありがとうございました。

広報委員長 内山 美浩