

活躍しています！ 海蔵地区婦人会

海蔵地区の婦人会は、文化祭や堤防清掃など様々な地区行事に参加しています。
令和6年7月14日に、災害時にも役立つ「備蓄食品でポリ袋クッキング」を開催しました。



ポリ袋は、食品用として使える高密度ポリエチレン製の袋を使用します。耐熱温度は120度もあるので、湯煎で溶けることはありません。鍋底に、直接ポリ袋があたらないよう、お皿等を沈めて調理しました。鯖の味噌煮缶や乾燥野菜のミックス等を使って美味しいお料理ができて、びっくりしました。



袋に材料を入れて湯煎時間を変えるだけで、簡単に作ることができました。デザートに「小倉ういろう」も作りましたが、災害時に甘いものを食べることができたらうれしいだろうなあ…と思いました。家でもポリ袋クッキングを実践してみました。何度か作っているうちにだんだんと手際が良くなりました。時短にもなり、洗い物も少なくなるので、災害時に役立つことを確信しました。みなさんも挑戦してみてくださいね！



また婦人会では、30年以上続く行事として、「ゴキブリだんご」を作って販売しています。今年度は11名が参加し、1,800個分を作りました。毎年5月に作りますので、興味ある人は、ぜひご参加ください。婦人会へのご理解ご協力も、よろしくお願いします。



海蔵卓球同好会が「ふれあいいきいきサロン」に仲間入り

令和6年度から海蔵地区の「ふれあいいきいきサロン」に仲間入りした海蔵卓球同好会に取材に行ってきました。

この同好会は平成15年に発足し、20年以上の歴史があります。発足のきっかけは卓球台をもらえる機会があり、家で引きこもっているだけではなく、運動した方が良くと考え、その当時の自治会長に相談したところ海蔵南公会所に置くことになり、婦人会が中心となって始まったそうです。

現在は毎週、火曜・水曜・土曜の9時30分から11時30分に開催されています。メンバーは60代から70代の13名で最高齢は79歳でした。いつも、6名～8名くらいが集まり、2台の卓球台を使ってプレイしています。内容はストレッチ、素振り、打ち合いをしてからシングルス、ダブルスの試合形式を交代しながらプレイしていきます。

多くのメンバーは、同好会に入ってから卓球を始めたそうです。市の大会などに個人、団体合わせて年に3～4回ほど出場しているとのことでした。

同好会の魅力について聞いたところ「みんなとわいわい話しながら卓球できるのが楽しい」「楽しく遊んでいる間に脚が鍛えられる」「瞬発力が鍛えられる」「卓球を始めてから転ぶことが少なくなった」など楽しく、良い運動になっているとの声が多かったです。



取材しながら参加しましたが楽しく、あっという間に時間が過ぎ、とても良い運動になりました。「話し半分、卓球半分」と言われていたのが印象的で、話しながら楽しくプレイしている中にも、時には真剣に鋭いスマッシュを打っていて活気のある同好会だと思いました。会長のお話では「卓球は室内でやるスポーツですので雨の日もできます。球が風の影響を受けるといけないので窓は開けず、エアコンを利用しますので1年中通してプレイすることができます。ラケットは同好会の物を借りることもできます。興味のある人は覗いてみてください。」とのことでした。(注意 室内用のシューズはご持参ください)

「ふれあいいきいきサロン」とは高齢者が地域内で集まれる場を作り、孤独感の解消、生活範囲の拡大、また、生きがいづくりを目的とした事業です。海蔵地区には、くすの木サロン、野田みどりサロン、そば打ちサロン、グランドゴルフサロンがあります。