



## さ え ず り

## 就任にあたって

理事長 浅野 光三

去る5月31日に開催されました定期総会において新理事の互選により理事長職に就任することとなりました。当センターは設立以来歴代の市長様が理事長職を務めておられ今回初めて民間から選任されることとなりました。その重責を痛感し身の引き締まる思いであります。

ご承知の通り一層の高齢化が進む中、当センターの果たす役割は今後益々重要と考えられます。昨今の厳しい経済状況下ではありますが、新役員一同連携を図りながら地域に愛されるセンターを目指し、微力ながら努力して参る所存であります。会員の皆様には一層のご理解とご協力をお願い申し上げ就任のご挨拶いたします。

## ——頑張ろう東日本!!復興支援旅行——

今回の大震災の爪痕は深く復興への道は険しくも感じます。しかし、こんな時だからこそ手を取り合って少しでも被災地の力になるべく年に1回の互助会旅行の目的地を宮城県に決めました。どうぞ一人でも多くの会員さんの参加をお待ちしています。

互助会より  
一泊旅行の  
お知らせ

日 時 10月2日(日)～3日(月)  
行 先 宮城県松島方面(震災地復旧状況も確認します)  
鳴子温泉郷 ホテル『亀屋』  
参加費用 14,000円  
申込方法 8月号のさえずりと一緒に申込用紙を配布します  
ますので参加費を添えて連絡員さんに申し込んで下さい。



## 刃物研ぎ

7月13日(水)事務所前・7月27日(水)二宮コミュニティセンター前  
9時～13時30分位まで

価格例 菜切包丁 330円 草刈り鎌 220円

## 7月の行事予定

7月6日(水)9時30分～ 入会説明会 総合福祉保健センターポラティア室

7月12日(火)午後2時～安全適正就業委員会 当センター会議室

7月15日(金)10時～ 理事会 総合福祉保健センターポラティア室

※行事・会議などで局長・次長が不在の場合もありますので確認のうえお越してください。

## 新理事長

## どんな人?こんな人

- ①浅野 光三(あさのこうぞう)
- ②平成11年9月1日
- ③真岡市長島
- ④真岡市台町
- ⑤義母、妻、子ども3人の6人家族

- ①氏名②入会年月日③出身地④住所⑤家族
- ⑥趣味・特技⑦好きな言葉⑧マイブーム
- ⑨好きな食べ物⑩好きな芸能人

⑥囲碁、野球、ソフトボール

⑦一期一会

⑧バーデ・プール

⑨果物ならなんでも

⑩船越英一郎(2時間ドラマの帝王)



平成23年度安全就業スローガン 「安全は 一声かける ゆといから」

青森県(社)むつ市シルバー人材センター 杉本 晃一 氏

# 御存じですか? シルバーのお仕事—お洗濯代行

- ◎内容 病院などに入院中の患者さんのお洗濯・乾燥・収納
- ◎配分金 1作業当たり 2,250円(概ね3時間程度)
- ◎注意点 洗濯・乾燥機代別途実費



※ご旅行などによりお洗濯できない短期の作業もお受けします。  
ご家族が遠くにお住まいで洗濯をすることができない、高齢で病院まで行けないなど身近にお困りの方がいらっしゃったらお話ししてみして下さい。

**聞いてみよう お客様の声**

◎暑い中一生懸命仕事をしてくれてありがたい。  
◎料理をしてくれる会員さんがマニキュアをして不快だった。  
◎実際にお会いしたらいい人だったが電話の対応が横柄で一方的で少し怖かった。等等。

お客様に喜んでいただける。それが何よりの喜びですね。そんな作業を目指しましょう。

## ちょい旅のススメ

—ちょい旅—非日常を感じられる小さな旅。気持ちをリフレッシュするのに最適です。

真岡市のお隣り—益子町—。7月16日(土)~18日(月)には『里山遊散歩』が道祖土里山通りから益子焼窯元共販センターまでの路地で開催されるとのこと。陶器はもちろんアンティークや飲食物、フリーマーケットもありの楽しい市。昨年から花の博覧会が開催されており、7月初旬まではあじさい公園のあじさい、下旬からは上山のひまわり、秋には生田目のコスモスなど次々に楽しめます。

地名	高知県 土佐清水市
位置	四国最南端
名所	国立公園内海底公園
名物	鯉ぶし、鯉のたたき

**教えて♡ ふるさと自慢**

私の故郷は高知県の最南端で四国霊場三十八番札所、足摺山金郷福寺で日本初代の通訳[ジョン万次郎]と同じ土佐清水市足摺岬です。



清流四万十川を渡り、黒潮打ち寄せる海岸線は足摺岬国立公園の中心地で別名『台風銀座』とも言われ台風の通り道です。近くの漁港からはクジラやイルカを探すアドベンチャークルーズがあり、大海原で泳ぐクジラが間近に見えて感動の出会いが待っています。釣りやクルージングも堪能できます。

魚を食べる時期としては今が一番良い折です。鯉のたたき、あじ、さば、かます、トビウオなど魚を通して季節を感じられ、自然に生かされている田舎です。八十八カ所1,300kmを霊場参りをしながら土佐の魚を食してみてください。真岡地区 浜口 艦造

### 真岡地区 品川壽美江 ゴーヤの佃煮

夏バテ防止や疲労回復に効果のあるゴーヤ。佃煮にすれば食べやすく保存食としても活躍します。

### 編集後記

- 材料(ゴーヤ1kg当り)
- ・ゴーヤ 1kg
  - ・酢 100cc
  - ・醤油 150cc
  - ・砂糖 300g
  - ・塩 適量
  - ・ちりめんじゃこ 適量
  - ・かつお節 適量
  - ・白ごま 適量

- ①酢、醤油、砂糖を合わせておく。
  - ②わたをとったゴーヤに多めの塩をよくすり混んでから5ミリから1釐の幅に切る。
  - ③沸騰したお湯で塩のついたままのゴーヤを中火で1分ほど茹でざるに上げ粗熱を取りよく絞る。(氷などで冷やさない)
  - ④①で合わせた調味料の半分を鍋に入れて沸騰させ③のゴーヤを中火で煮込む。
  - ⑤煮汁がなくなったら残りの調味料と刊Xヅャ1、かつお節を入れてさらに煮汁がなくなるまで弱火で混ぜながら煮込む。(ちりめんじゃこ、かつお節は多めに入れたほうが美味しいです)
  - ⑥煮汁がなくなったら白ごまを入れて混ぜ合わせて出来上がり。
- ※よく冷ましてから召し上がって下さい。

今年もあつという間に半年が過ぎてしまいました。振り返ると震災により親族を亡くしたり家屋等が破損したりと会員の皆様にも様々な影響があったことと察します。だからこそ互助会の旅行に参加して会員さん同士の輪を広げてみてはいかがですか。きっと新しいお友達に出会えることでしょう。

**下ごしらえ**  
**(苦味を少なくする秘訣)**  
**ゴーヤは縦半分に切り中のわたをきれいにとること!!**  
**保存方法**  
小分けにして冷凍すれば1年くらいは大丈夫です。