

第 42 号



# シルバー しろい



〈編集・発行〉

公益社団法人白井市シルバー人材センター  
広 報 部 会

〒270-1415

千葉県白井市清戸765-2

TEL 047-498-1717

FAX 047-498-2888

<http://www.shiroi-sjc.com>



目

次

- ・ 2015 新年の挨拶 理事長／市長／議長／役職員・・・(2～3)
- ・ 干支を迎えて 年男・年女大いに語る・・・(3～4)
- ・ 講習会あれこれ・・・(4)
- ・ ふるさとまつりで聞きました／安全ニュース・・・(5)
- ・ 会員の広場・・・(6)
- ・ センターからのお知らせ／旅行友の会／新入会員紹介・・・(7)
- ・ 家事応援 (簡単料理)／あとがき・・・(8)



## 2015 年頭にあたって

理事長 伴 隆夫

あけましておめでとうございます。会員の皆様には新しい年を迎えて、つつがなくお過ごしのことと思います。世の中は少しずつ景気がよくなっていると言われますが、身の周りは少しも恩恵がありません。そのうち来る吉報を焦らずに待っていますでしょうか。

白井市シルバー人材センターも新年度は17年目を迎えます。会員数約500名、受託事業収益約2億円。しかし、白井市の60歳以上の高齢者は1万8千400人を越え市人口の29%以上を占めています。さあ、いよいよシルバーの時代です。元気な高齢者は皆さんの周りに沢山おられます。是非一言お声をかけてください。【シルバー会員になりませんか！】

【私と一緒にシルバーで働きませんか！】

新しい年を迎え、白井市シルバー人材センターも新たな事業を展開しております。

### 一、シルバー派遣事業

### 二、有料職業紹介事業

### 三、高齢者ご家庭への家事サポート事業

市内の高齢者のご家庭が急増しています。植木の剪定、お庭の除草、お部屋の片付け、お買い物等の家事サポートにシルバーは新たな活躍の場を模索しています。

新年を迎え、会員の皆様、ご家族の皆様共々、明るく元気な毎日を過ごされるよう祈念し、年頭のご挨拶といたします。



## 新年明けましておめでとうございます

白井市長 伊澤 史夫

皆様におかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。また、日頃から市政に対しまして、多大なるご理解ご協力を賜りまして厚く御礼申し上げます。

さて、我が国ではいわゆる団塊の世代が65歳に到達し、高齢化のスピードが益々早まっております。当市も、例外ではなく、高齢化率は22%を超え、超高齢社会に分類されます。こうした中、高齢者の皆様の社会参加が、地域社会を支えるうえで大変重要となっております。

貴センターにおかれましては、「自主・自立、共働・共助」の基本理念のもと、高齢者の皆様が安心して、意欲をもって働ける環境づくりや、生きがいづくりなど、活力ある地域社会の向上に大きく貢献されており、深く敬意を表し感謝申し上げます。

市といたしましては、これからも高齢者の皆様が、市内で楽しく・元気で活躍できる環境づくりのため、シルバー人材センターを支援して参りたいと考えております。

結びに白井市シルバー人材センターの益々の発展と、皆様にとりまして、本年が素晴らしい一年となりますよう、ご祈念申し上げます。

## 謹賀新年

本年も宜しく願いいたします

|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |      |       |       |       |      |       |       |      |      |      |   |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|------|---|
| 職員    | 職員    | 職員    | 職員    | 職員    | 職員    | 監事    | 監事    | 理事    | 理事    | 理事   | 理事    | 理事   | 理事    | 理事    | 理事    | 理事   | 理事    | 事務局長  | 常務理事 | 副理事長 | 理事長  |   |
| 員     | 員     | 員     | 員     | 員     | 員     | 事     | 事     | 事     | 事     | 事    | 事     | 事    | 事     | 事     | 事     | 事    | 事     | 事     | 事    | 事    | 事    | 事 |
| 澤田由美子 | 古谷 順子 | 小郷緋佐江 | 佐々 紀和 | 齋藤 達郎 | 大郷祐紀雄 | 羽深 輝久 | 由地信太郎 | 道祖土和男 | 奥原 秀明 | 高光 薫 | 中山 晶子 | 草刈 茂 | 榊原 皎太 | 澁田 伸次 | 星野 康子 | 小林 保 | 安藤 俊和 | 伊東 威郎 | 伴 隆夫 | 伴 隆夫 | 伴 隆夫 |   |





# 新年あけましておめでとうございます

白井市議会議長 秋本 享志

皆様には、希望と抱負に満ちた新年をお迎えのこととお慶び申しあげます。日ごろより議会運営の各般にわたり深い御理解と御支援を賜り、厚く御礼申しあげます。時代は、いま大きな転換の時期を迎えております。国も地方も歴史の潮流をしっかりと見据え、持てる英知を結集し、その礎を築いていくことが求められております。特に、個性豊かな地域社会を実現するため、総合的な地域福祉施策や地域経済の活性化、災害に強い安全なまちづくりを積極的に推進することが強く期待されています。

こうした時代の中、シルバー人材センターに期待するところは大きいものです。まちに活力と魅力をもたらす皆様の活動は、地域の大きな財産です。健康で働く意欲のある高齢者の就労の場として、また、生きがいづくりの場として、今年も元気で、確かな知識と豊かな経験を活かしながら、各方面で御活躍をいただき、まちづくりにお力添えを賜りますようお願い申し上げます。市議会といたしましても、今後もさまざまな市政課題の解決に向け、市民の皆さまの声を十分お聴きし期待に応えるべく、誠心誠意尽くしてまいります。

新春にあたり、市民の皆さまの御支援、御協力をお願い申し上げますとともに、本年が皆さまにとりまして幸せで実り多く、大いなる飛躍の年となりますことを心よりお祈りし、新年のごあいさつといたします。

## 年男・年女大いに語る

今年干支（未）を迎えた会員は、45名（男37名・女8名）です。その中から4名の方に干支への想いを語って頂きました。

### 生きてる限り青春だ



堀込 角 崇

新年明けましておめでとうございます。います。

シルバー人材センターに入会して5回目の春を迎えますが、シル

バー仲間の皆さんの若々しいのは大変驚きました。私もまだまだ負けてはいられない、そんな思いです。

就業先職場では、同僚先輩の指示に従い楽しく作業をするように心掛けています。その結果、就業先と私たち双方が潤えば、と思っています。

現役時代は登山、スキー、剣道と主に体力を必要とするものが趣味でしたが今ではどれも出来なくなりまして。それでも精神的には6度目の干支を迎える、という実感は全くありません。

### 干支に想う



大山口 小鷲 嶺子

最近草花の栽培、さつきの手入れに勤しむとともに時々、馬が競争するのを見て楽しんでます。「生きてる限り青春だ」の気持ちで、次の干支を健康で迎えられるよう頑張ります。

「ヒツジが一匹、ヒツジが二匹」と数えながら眠れぬ夜を過ごしたこともあった若き日から早や

幾年、またまた未年が巡ってきました。何度目の干支かしらとばかりでも、確実に高齢者とあいなりました。

今のところ毎日元気で普通に暮らしているけれど、いつ何があるかわからない。なぜか不死身に見えていた高倉健さんの訃報に接し、あらためて「不老不死」など無いんだと実感しました。うかうかしてはいられない、限りある日々を後悔のないように過ごそうと肝に銘じています。

年を取ると、人との新しい出会い、刺激を受ける場面が減ってきますが、何事もおっくうがらずに好奇心を持ち続けていられたら、私は大満足です。過去、シルバー人材の仲間にもそんな方がおられ、私にとっては、とてもラッキーな出会いでした。

### 健康寿命を目指す



桜台 小松 義政

干支を迎えるにあたり所感を述べさせて頂きます。

茨城県で11人兄弟の6男として



生まれました。兄弟に鍛えられたことが私の財産です。

サラリーマン生活を終え、犬の散歩、図書館通いの毎日に変化を求め声：シルバー人材センターを訪ね入会。運よく公園の巡視の仕事に就くことができました。夏の暑さ、厳しい冬、雨は大変ですが、桜の春や紅葉の秋は最高です。

脳の活性化を図るため昨年より市民大学に通っています。昨年は白井市の歴史・文化、今年に心身の健康について学んでいます。料理、健康体操、足のマッサージ等参考になることが多く日常生活で実践しています。

これからの人生、健康寿命を伸ばすことが最も大事です。体力の続く限り働きたいと願っています。

干支を迎えて



南山

藤原 健二

年男（6度目）と言っても、私は12月生まれなので、一番遅い年男かもしれません。それでも心身ともに健康で干支を迎えられる理由は、一番には丈夫な身体に生ん

でくれた母に感謝です。二番目は恐らく30代から続けている趣味のサイクリングにあると思います。

シルバーでの就業が休みの日、愛車のクロスバイクで北総台地を一日大体4〜5時間、走行距離にして50〜60キロを風の吹くまま、気の向くままに沿線の風物を楽しみながら走り回っています。

貴方の家の周辺をクロスバイクに乗った自転車爺さんを通ったら多分それは私です。そんな時は「元氣ですか」と一声かけてください。

講習会あれこれ

家庭における介護講座

南山 中山 晶子

今年も又、菊華園介護福祉センターよりセンター長・岡本正子様及び介護支援専門員・成島玄洋様を迎え10月24日（金）介護講習会が開催されました。

「講義」

加齢に伴う身体の変化と特徴

- \* 噛む力が低下する
- \* 唾液分泌量が減少する
- \* 胃液・腓液の分泌量の減少

\* 腸の運動能力が低下する

\* 味の感覚が鈍くなる

\* 喉の渇きの感覚が鈍くなる

\* 飲む力が弱まる（えんげ障害）避けることの出来ない「身体の変化」ですが、機能や体調への影響を充分理解し「食べる楽しみ」を作りだし、多種類の食品を摂取できるように努めましょう。

【実習】  
\* ベットメーカーキングとリネン類のたたみ方

\* 衣服着脱の介護  
介護では「着患脱健」という言葉があるそうです、服を脱ぐときはにはマヒのない側（健側）から、逆に着るときはマヒのある側（患側）から行う。

この原則をふまえるようにすると、衣服の着脱による患者への苦痛を和らげ、うまく行うことが出来ます。：介護者の立場になるのは男性かもしれません、是非介護講習を受けていただきたいです!!



その他講習会風景

26年度これまでに実施した主な講習会風景です。27年度も講習会を開催致しますのでご活用ください。日程等詳細は広報「しろい」に都度掲載します。



梨栽培技能(年間)

期間：3月末～12月  
日数：7日間(適時)  
内容：花芽整理、摘蕾、摘果等梨栽培の基本習得



剪定技能(年間)

夏季：6月(4日間)  
秋季：11月(4日間)  
内容：剪定の基礎及び道具の使い方等基本技能習得



初級パソコン

開催：年5回(6月・7月・9月・11月・3月)  
日程：4日間  
内容：ws8.1基礎



視・障子等張替

・ 網戸(5月)  
・ 壁紙(7月)  
・ 障子・襖(11月)  
日程：各講習会1日  
内容：基本要領習得



# \*ふるさとまつりで聞きました

実施日 平成26年10月18日(土)・19日(日)  
 実施場所 ふるさと祭り会場内(白井市役所敷地内)  
 回答人数 179人



集計結果は以下の通りです。(各項目には、未回答や重複回答があります。)

| 年齢 | 41~49才 | 50~59才 | 60才以上 | 40才以下 | 合計 | 性別    | 男     | 女   | 合計 |
|----|--------|--------|-------|-------|----|-------|-------|-----|----|
|    | 8人     | 27人    | 139人  | 5人    |    |       | 179   | 59人 |    |
|    | 4.5%   | 15.1%  | 77.7% | 2.7%  |    | 33.0% | 67.0% |     |    |

問1 シルバー人材センターはどのような団体かご存知ですか？

| 知っている | 知らない  | 合計  |
|-------|-------|-----|
| 135人  | 44人   | 179 |
| 75.4% | 24.6% |     |

問2 問1で2. いいえ に○をつけられた方、これまでセンターを知る機会がなかったのはなぜだと思いますか

| PR不足  | 関心がなかった | 引越してきたばかり | その他   | 合計 |
|-------|---------|-----------|-------|----|
| 38人   | 16人     | 9人        | 7人    | 70 |
| 54.3% | 22.9%   | 12.9%     | 10.0% |    |

問3 シルバー人材センターに仕事を頼んだことがありますか？

| はい    | いいえ   | 合計  |
|-------|-------|-----|
| 63人   | 116人  | 179 |
| 35.2% | 64.8% |     |

問4 問3で1. はい に○をつけた方  
①頼んだ仕事の結果について

| 満足    | 不満足  | 合計 |
|-------|------|----|
| 48人   | 4人   | 52 |
| 92.3% | 7.7% |    |

②料金について

| 妥当    | 安い    | 高い | 合計 |
|-------|-------|----|----|
| 27人   | 16人   | 0人 | 43 |
| 62.8% | 37.2% |    |    |

③今後もセンターに仕事を依頼したいか

| したい  | したくない | 合計 |
|------|-------|----|
| 43人  | 0人    | 43 |
| 100% |       |    |

問5 利用する場合、どのような仕事を希望しますか？

| 植木の剪定 | 植木の消毒 | 除草・草刈 | 襖・障子張替え | 大工 仕事 | ペンキ塗装 |
|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
| 65人   | 24人   | 47人   | 44人     | 17人   | 15人   |
| 21.2% | 7.8%  | 15.4% | 14.4%   | 5.6%  | 4.9%  |

| 家事援助サービス | 介護支援 | 水廻り修理 | 自転車修理 | 筆耕・宛名書き | その他  | 合計   |
|----------|------|-------|-------|---------|------|------|
| 23人      | 17人  | 20人   | 20人   | 4人      | 10人  | 306件 |
| 7.5%     | 5.6% | 6.5%  | 6.5%  | 1.3%    | 3.3% |      |

問6 将来センターに入会したいと思いますか

| はい    | いいえ   | 合計  |
|-------|-------|-----|
| 80人   | 83人   | 163 |
| 49.1% | 50.9% |     |



## 結果

アンケートは、シルバー人材センターの普及と会員特に女性会員の増強及び就業機会の拡大を目的に実施。今回は女性会員の増強の狙いもあり女性偏重(70%弱)の回答は否めないが、センターの認知度は着実に向上(75%強)してきた。これまで63人(35%)の方より植木選定、除草、障子張替等仕事の依頼を受けており、その評価も満足できるものであった。今後の依頼傾向として家事援助サービス、介護支援を回答する方が増加、センターの体制作りが課題と言える。

## 安全ニュース

安全管理適正就業推進委員会

### ◆冬の交通安全

例年、冬季は忘年会や新年会など飲酒の機会が増えることから、飲酒運転による交通事故が多発します。一人ひとりが交通ルール・マナーを守り、交通事故防止に努めましょう。

### ①飲酒運転の根絶

・飲酒運転は「しない」「させない」「許さない」

### ②子供と高齢者の交通事故防止

・横断歩行中の交通弱者(子供や高齢者)への「思いやり」運転  
 ・高齢ドライバーは、反射神経・動体視力など体力低下を自覚

### ③夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

・「3ライト運動」の実践  
 ・「自転車安全運転5則」の徹底

### ④全座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

(千葉県交通安全対策委員会)  
 ◆インフルエンザの予防法  
 今冬もインフルエンザの流行が心配されます。予防対策をとろう。

### ①ワクチンの接種をしましょう

②咳が出る時はマスクをする

### ③外出後の手洗い・うがい励行

④疑われたら早めに医療機関へ



# 会員の広場

## 台湾高峰2座への山旅紀行

大山口 佐々木 栄市

松戸山歩クラブ設立5周年記念行事として平成25年海外山旅「台湾高峰2座への登頂」を企画し7名の参加があり、山歩クラブ単独の海外登山を実施した。

台湾は九州より狭い国土でありながら、富士山より高い山が七座もあり3000以上の高山も240座以上もある山国である。今回は、その最高峰玉山(3952m)と第2高峰雪山(3886m)の登頂を目指し10月28日から6泊7日の日程で台北へ向け出発。台北桃園空港で現地ツアーガイドの許さんの出迎えを受け、専用バスで玉山登山口上東埔山荘へ高速

道路と山道を8時間走り、夜9時到着。7日間の山旅の始まりとなる。



玉山主峰への登頂は山小屋泊の1泊2日の行程で登山開始。上東埔山荘を朝7時に出発し、途中展望台から玉山連峰の山脈と樹間から玉山主峰の岩壁が垣間見え、登高意欲を駆り立てた。翌朝3時過ぎヘッドランプの明かりを頼りに樹林帯を歩き出し、山頂直下あたりから次第に明るくなり、岩場鎖場の難所を登り5時20分山頂に立つ。5時50分ごろ東の空から天空が燃える様な朝陽が輝き、岩峰を次々と黄金色に染めていく素晴らしい景観を拝する事が出来た。登った者しか味わえない至福の一時であった。

2座目の雪山へは、山小屋2泊3日の行程。1泊目の夜半から雨となり朝4時、雨の中を出発。2泊目の山小屋に8時ごろ入り、着替えて朝食をとり、雪山主峰目指し9時出発。タイミング良く雨も上がり、青空も見え出し爽快に樹林帯を登り、森を抜けるとカールが目の前に現れ、緑と紅葉の素晴らしい景観が広がり暫しの休息。ここから急登が続き、息苦しい中、

やっと登り、12時20分山頂を踏む。皆とハイタッチで玉山、雪山2座の登頂を喜び合う。360度の大展望に恵まれ、遠く玉山も頭を出し暫し絶景に酔い痴れた瞬間を楽しんだ山旅であった。

加油(ジャイオ) 謝詞(シエイシエイ)

### 「初夢」

南山 中山晶子

なかきよの

とおのねふりのみなめざめ

なみのりふねのおとのよきかな

和歌の一首で 最初から読んでも逆から読んでも同じ音になる

### 「回文歌」

この歌を千代紙や折り紙に書き記し、帆掛け船の形に折って枕の下に置いて寝ると良い夢が見られると? (表紙の折り紙写真)

この風習は室町時代の頃から初夢の「おまじない」として有ったそうです。

子供たちと共に楽しんだお正月行事のひとつでしたが、二人だけの生活となり忘れていました。今年はずいぶりに「おまじない」してみましよう・・・

「いい初夢が見られますように!」



## わが家から見る富士山

清水口在住 Kさん

この写真は、西白井駅近くのわが家のベランダから見た「夕焼けに映える富士山とスカイツリー」です。視界が良い時は、富士山はもとより筑波山、榛名山、日光の男体山迄見渡すことができます。



冬至の頃富士山方向に太陽が沈むと夕焼けから紺碧の空に浮かび上がる幻想的な風景が素晴らしい、飽きずに眺めています。

## ◆ボランティア清掃実施

七次台小学校児童引率班では、去る11月20日(木曜日)有志16名が参加して、日頃お世話になって



いる校内グラウンド側溝の堆積土砂・落葉類の除去作業を実施しました。想定以上の堆積物に参加者全員、悪戦苦闘しました。

# センターからのお知らせ

## ◆平成27年度定時総会のお知らせ

- ・月日 6月14日 土曜日
- ・受付 午後1時より
- ・開始 午後1時30分
- ・場所 市文化会館・中ホール
- ・主議案 平成26年度決算の件
- ・議案等詳細につきましては、6月初旬にご案内いたします。
- ・会員皆様のご出席をお待ちいたしております。

## ◆会費納入のお願い

平成26年度分（平成26年4月～平成27年3月）の会費（2400円）を未納の方は、至急事務局まで納入をお願い致します。

また、27年度分（平成27年4月～平成28年3月）についても納入受付を開始致しましたのでよろしくお願い致します。（3月末迄）

会費納入に関しご不明な点は、事務局までお問い合わせください。  
◆よろしく願いいたします



12月1日より皆様の  
お手伝いをさせて頂いた  
だくことになりました

澤田由美子と申します。今は何も  
わからずご迷惑をおかけすると思  
います。皆様のお役にたてるよ  
う頑張りますのでご指導ご協力の  
程よろしくお願いいたします。

# 旅行友の会 便り

## ご挨拶

旅行友の会 会長 熊田勝利  
あけましておめでとうございま  
す。皆様お揃いで新しい年をお迎  
えのこととお慶び申し上げます。  
昨秋開催の1泊旅行会は、一年  
でも数回という良い天候に恵まれ  
参加者全員秋の谷川岳絶景を堪能  
しました。現在、会員は40名、家  
族会員3名になりました。

今回は4月12日（日曜日）「桃  
源郷祭とワイン工場見学、石和温  
泉昼食・入浴付」の日帰りバス旅  
行会を、参加費8000円で開催  
します。友の会会員と家族会員全  
員の参加を期待します。観光とバ  
ス車内の懇親で大いに盛り上がり



ましよう。  
今年もどうぞ宜しくお願いします。

## 「白井市シルバー人材センター

旅行友の会 会員募集のご案内  
本会はシルバーセンター会員、  
職員及びそのOB・OGを会員と  
し、旅行会にはご家族様の参加が  
可能です。尚、入会金500円と  
年会費500円（ご家族様の入会  
金・年会費は不要）をご負担頂き  
ます。

入会を希望される方は、セン  
ター事務局、又は左記友の会役員  
迄ご一報ください。「会則」と「入  
会申込書」をお送りします。  
〈旅行友の会〉

- 会長 熊田 勝利  
幹事 土屋登志子 内田 弘  
高光 薫 伊東威郎

## 新入会員紹介（敬称略）

（平成26年7月～11月）

- 堀澤三千男（堀 込・第4地区）
- 飯島 稔（桜 台・第1地区）
- 長島ささみ（大山口・第2地区）
- 齋藤 三郎（富 士・第2地区）
- 染谷 輝夫（七次台・第3地区）
- 染谷恵美子（七次台・第3地区）

- 中井 江（桜 台・第1地区）
- 遠田 良次（根 ・第3地区）
- 館 賢二（堀 込・第4地区）
- 川上美智子（十余一・第1地区）
- 小野 英一（根 ・第1地区）
- 工藤 憲章（清水口・第3地区）
- 佐藤 則義（大 松・第2地区）
- 山田 正信（木 ・第1地区）
- 石田 誉子（根 ・第1地区）
- 横内 武延（富 士・第2地区）
- 村松 雄司（富 士・第2地区）
- 山中 庸司（けやき台・第3地区）
- 三木 良夫（七次台・第3地区）
- 大野 修治（七次台・第3地区）
- 神田 廣司（南 山・第4地区）
- 安河内克行（桜 台・第1地区）
- 小林 昭栄（清水口・第3地区）
- 矢野 善之（七次台・第3地区）
- 能代 良司（池の上・第4地区）
- 内山 馨（南 山・第4地区）

## 謹んでご冥福を

お祈りいたします。

- 小幡 御代さん 享年72歳
- 清水 勝美さん 享年78歳
- 菊地 国夫さん 享年72歳
- 湖口 進さん 享年67歳

平成26年11月末現在届出者



## 家事応援(簡単料理)

お正月の賑わいが納まり、又おだやかな日常が戻ってまいります。お雑煮・おせち料理と忙しかった主婦の手を少し休め簡単な丼物をご案内いたしましょう。

本日のお品書き

- 三色どんぶり・・・手軽に美味しく
- 牡蠣のお吸い物・・・ふっくらと美味しい冬の味覚
- 山芋となめ茸・・・ムチンパワー

今回メニューの中から「**三色どんぶり**」をご紹介します。



### 〈材料(4人分)〉

- |          |           |       |          |
|----------|-----------|-------|----------|
| • 米      | 200g      |       |          |
| • ひき肉    | 200g      | • 卵   | 4個       |
| • 醤油     | 小さじ2杯     | • 塩   | 三本指で2つまみ |
| • 酒      | 小さじ4杯     | • 砂糖  | 大さじ2杯    |
| • 砂糖     | 小さじ2杯     | • 油   | 小さじ2杯    |
| • 生姜みじん切 | 小さじ3杯     | • 小松菜 | 4株       |
| • 片栗粉    | 大さじ1と1/2杯 | • みりん | 小さじ2杯    |
| • 水      | 大さじ3杯     | • 醤油  | 小さじ3杯    |
|          |           | • 海苔  | 1枚       |

### 〈作り方〉

- ①鍋に調味料を合わせて入れ、煮立てた中にひき肉を加え箸で混ぜながら汁けがなくなるまで煮詰め、そぼろにします。  
水溶き片栗粉でとろみをつけ、火からおろします。
- ②卵を割りほぐし、調味料を入れて混ぜ、鍋に入れ箸2膳使用し弱火でパラパラに炒ります。
- ③1センチに切った小松菜を鍋に入れ、醤油とみりんで炒りつけます。
- ④どんぶりにご飯を七分目に盛り、小松菜、炒り卵、鶏そぼろのをのせ、最後に細く切った海苔を散らせて完成です。

### 〈応用〉

小松菜の代わりにサヤエンドウやグリーンピースでも美味しくいただけます。

## あとがき

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いいたします。

昨年を振り返ると▼株価が年明けから上がり続け、12月8日には1万7000円台を超える勢いでリーマンショック前に戻した。一方で、円安が進みドル120円を超え、政治、経済に大きな影響を与えた▼アベノミクスという言葉に踊らされた1年だった。暮れに行われた衆議院選挙はその成果を問うものだったが、大方の予想通り自公政権の圧勝。果たして国民の生活取分けシルバー世代の生活は良くなるのか心配だ▼小惑星探査機「はやぶさ2」が12月3日、種子島宇宙センターから打ち上げられ、予定通り小惑星に向かう軌道に乗った▼小惑星で太陽系や生命の起源を探る約6年がかり、往復52億kmという想像も出来ない長旅。帰還は東京オリンピック後の年末という▼筆者もその時76歳。何とか冥土の土産として見届けたいものだ。

