秋晴れの下ハイキング

高島の自然、歴史に触れる

公園協会の方の説明を聞きながらハイキング

十月二日（水）心配していた天気も当日は晴れて、風もありハイキング日和となりました。参加者は三十三名、寄せ植えは二十五名でした。

十時から高島公民館前に集合し、岡山公園協会、岡山市庭園都市推進課、㈱両備ヘルシーケアの方々も参加され、塩見会長が「暑い中無理のない範囲で参加してください」と開会の挨拶。そして両備ヘルシーケアの方の歩き方指導と背筋を伸ばす体操をしてから、十時四十分北に向けて二・五㌔の道のりを四グループに分かれて出発しました。

田んぼの稲の実りを眺めながら歩いている時、「ススキがすごい」と言ったら公園協会の方が「これはオギで、ススキとの違いは、横に列をなして増えること」と教えてくださいました。また、ウスバキトンボが青空を気持よさそうに飛んでいるのを見て、「なぜトンボというか」と質問され、首をひねっていると「飛ぶ棒だから」と教えてくださいました。「なるほど！」と納得。他にもいろいろ知らない植物・昆虫に触れました。

歴史を感じた唐人塚古墳

高島歴史ボランティアガイドの横山さんから現地で説明を受け、高島は今の県庁にあたる国府が置かれた地で、交通の要所でもあり、歴史のあるところと知りました。賀田廃寺跡・唐人塚（かろうどづか）古墳を見て回りました。他にも興味深いところが多くありました。

寄せ植えは猪さんの指導のもと、鉢に仮植えしてみて、よければ土を入れ、押さえて出来上がりです。また一年間お花を楽しめます。皆様お疲れ様でした。

親子ガーデニング教室（御野）

個性的な「しばぼうず君」

子ども11名 完成後は栽培楽しむ

「しばぼうず君」の作り方などの説明を真剣に聴く参加者

御野学区では七月二十九日（月）十時より北公民館にて「親子ガーデニング教室」を開催いたしました。

四歳から十歳の子どもたち十一名と保護者、婦人会員の参加で「帰ってきた、しばぼうず君」三十セットを楽しく作り上げました。

公園協会の方々三名により、机の上がほとんど汚れない万全な準備には感謝でした。また、公園協会講師の熊瀬氏による軽快な説明に導かれ、それぞれ個性的で、可愛い「しばぼうず君」が出来上がりました。

その後の保護者の方々からの感想として「しばぼうず君は可愛らしく育っています」「うっすらと芝が生えてきて、子どもがとても喜んでいます」などの様子が聞こえてきています。

植物を育てる楽しみが伝わり、私たちまで幸せな気持ちになりました。

できあがった「しばぼうず君」を手に笑顔の皆さん

婦人バレーボール大会

12チームが熱戦

優勝大元、2位中央

第四十七回岡山市婦人バレーボール大会が、令和六年七月十五日（月・祝）に岡山市総合文化体育館（岡山市南区浦安南町）で開催されました。

大森市長を始め来賓をお迎えし、午前九時から開会式が始まりました。塩見会長の挨拶、来賓祝辞に続き、優勝杯・準優勝杯（妹尾チーム・大元チーム）の返還ありました。次に審判からの競技上の注意がありました。選手宣誓では、前回優勝の妹尾チームの選手からの元気とユーモアいっぱいの言葉で一気に場の空気が和みました。

白熱する大元・中央の決勝戦

開会式の後、十二チームがA～Dのコートに分かれ九時半から試合が始まりました。

各コートから勝ち上がった四チームがトーナメント方式で戦い、優勝は大元チーム、準優勝は中央チームでした。おめでとうございました！

どのチームも日頃の練習の成果を出そうと一生懸命にボールを追う姿は、観戦していてとても感動的でした。毎回審判をしてくださる方々にお礼を申し上げます。また、良い汗を流した選手の皆さん、声をからしながらの応援で雰囲気を盛り上げてくださった皆さん、お疲れ様でした。

今大会も楽しく有意義な大会であったと思います。来年も多くのチームの参加をお待ちしています。

優勝した「大元チーム」と塩見会長の記念写真

親子で作るふるさとの味

食育レシピ 162

＜アボカド入りポテトサラダ＞

■材料（４人分）

- じゃがいも…中２コ（200ｇ）
- アボカド……１コ
- レモン汁……小さじ２
- たまねぎ……50ｇ
- きゅうり……50ｇ
- 塩……ひとつまみ
- ミニトマト……４コ

＜A＞

- マヨネーズ……大さじ２
- プレーンヨーグルト…大さじ２
- 練りわさび……小さじ１

■作り方

①たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。きゅうりは１cmの角切りにし、塩もみする。それぞれ水気をよく絞る。

②じゃがいもはよく洗って芽を取り除き、皮付きのまま１コずつラップに包んで600ｗ電子レンジで４～５分加熱する。やわらかくなったら、あら熱を取り、皮をむいて１cm角に切る。

③アボカドは種と皮を除き、１cm角に切り、レモン汁をかけて軽く混ぜる。

④ボウルに＜A＞を混ぜ合わせたら、①②③を加えて混ぜ、皿に盛り付ける。ミニトマトのヘタを除いて横半分に切り、飾る。

【１人分の栄養価】
エネルギー：153kcal　たんぱく質：2.5g　脂質：10.3g　カルシウム：24mg　鉄：0.6mg　食塩：0.4g

■（令和６年度岡山市栄養教室講座「高血圧予防食」実施献立から）■

編集後記

千変万化する社会 身近な課題解決を

令和六年も残りわずか、一月一日能登大地震、九月二十一日に能登豪雨。七月二十六日～八月一日のオリンピックと八月二十八日～九月八日のパラリンピックのメダルラッシュ。その後十月には、日本原水爆被害者団体協議会（ニホンヒダンキョウ）がノーベル平和賞受賞の、嬉しいニュースが飛び込んできました。永年の「ノーモアヒバクシャ」運動が認められおめでとうございます。

私達婦人会員もめまぐるしく動く社会に一人一人が、身近な地域で出来ることをできる範囲で対応していきたいものです。この会報が、皆様の活動・活躍の手助けになれば、編集委員として幸甚です。