

じっくり心をこめて

スロー フード

92



ごはんでピザ風おやき

手軽に作れて、栄養たっぷりな一品です。コーンの代わりに、いろいろな野菜を入れてもおいしいですよ。朝食のおかずにもなれば、おやつにもなります。

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材料 (8人分)

- ・ごはん 120g
- ・卵 2個
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・ハム 2枚
- ・ほうれん草 50g
- ・ホールコーン(缶) 20g
- ・塩、こしょう 少々
- ・マーガリン 適量

作り方

ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気をしぼって粗みじんに切る。

ハムは千切り、コーンは缶から出して水気をよくきっておく。

ボールに卵を溶き、ごはん、チーズ、の材料と塩、こしょうを加えてよく混ぜる。

フライパンを熱し、マーガリンをしいての生地を丸く広げて焼く。表面が固まったら裏返して両面を焼く。焼きあがったら食べやすい大きさに切り、人数分に分ける。

冷ごはんでも良いですが、固まりをよくほぐして混ぜること。

せきかわ文芸

二十三年度「ふれあいの家秋の句」受賞者

村長選

晴れた日に稲刈り機の音バリバリと
稲刈りで飛んでるイナゴ捕まえた
名も知らぬ咲いた花をば名を付ける
オラ書げねーオラわがらねよ秋のうた
栗なるもサルに取られていだましい

田村 ハナ
堀 マサイ
近 イネ
平田 イヨ
高橋 糸み

社協事務局長選

山歩きしめじヒラタケ目に浮かぶ
秋の歌おらは何でも浮かばない

五十嵐八ナ
本間 トヨ

俳句・川柳

俳句

すず虫のなくねにひかれ月のぼる

大塚 冲正(中束)

名月にそえのすすきやじゃまなくも

大塚 冲正(中束)

短歌

どれほどに懐かしみても過ぎし日に
時は戻らず老に向き合う

須貝 恵美
(高田)

軒先でキリスト様やエホバ様
仏徒の我には遠い宗教

佐藤 庄七
(愛広苑)

それぞれが主役になりていつのまに
移ろいてゆく庭木々の花

小池 啓子
(下関)

竹むらゆ雀のさわに飛びたちて
胸うち騒ぐ夕べなりけり

渡辺千恵子
(上関)



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

最近の活動

十月十五日に日本大学商学部キャンパスにて、六月に引き続き関東定例会が行われました。今回は秋に控えている活動の紹介や、各大学クラブで独自で発行している広報誌を紹介するプレゼン企画が行われました。今回も参加人数は二百人を超え、大変活気のあるものとなりました。



「東日本大震災復興支援活動合同報告会」のよつす



十月二日に国士館大学世田谷キャンパスにて、IVUSA他二団体の共催で「東日本大震災復興支援活動合同報告会」が開催されました。

震災発生直時から現在に至るまでの現地との調整や成果が報告されました。また、内閣府の東日本大震災復興対策本部事務局の田中宗介さんをお呼びし、政府から見たボランティア団体の動きといった普段聞くことの出来ない貴重なお話をいただきました。現在、IVUSAでは、今後の復興支援の方向性を検討中です。

IVUSA学生の声



池田 麻奈美
(国士館大学4年)

Q 関川村での活動に参加したきっかけは？

A 私の地元が山形県の田舎だったので関川村に親近感を感じました。また、活動の写真に映る先輩方の笑顔が本当に楽しそうだったことが印象的で参加を決意しました。

Q 参加前と参加後で変わった事は？

A 「また会いたい」と思える人、「また来たい」と思える場所が増えたところですね。

Q 今後関川村とどう関わっていききたい？

A これまで毎年関川の活動に参加してきましたが、ついに来年で卒業です。卒業しても家族や友達、大事な人を連れて関川に帰ってきたいですね。将来子どもが生まれたら一緒に関川を訪れることが小さな目標です(笑)

せきかわ文芸

関川俳句の会作品

夕空を背にくつきりとさるすべり
渡辺しづい

萩の花活けて父母徳びけり
渡辺しづい

路辺に咲き風のまにまに揺れ芒
渡辺しづい

鬼やん我が眼すれすれ往復す
渋谷くに

空晴れて祭り太鼓は風に乗り
渋谷くに

台風さまよへる旅は疲れ果て
渋谷くに

葛咲くや路塞がれて避け通る
青木慶一

鉄錆の引込線やちろる鳴く
青木慶一

ふと眺む露草の青澄みにけり
青木慶一

信濃路は今こそ句と走り蕎麦
伊藤久恵

白鳥の夏越えし一羽群を待つ
伊藤久恵

山伏に会い縁の羽黒山
伊藤久恵

老夫婦はや冬支度あれこれと
南セツ

浅漬の蕪やわらかき朝餉かな
南セツ

北山の頂白し今朝の冷え
南セツ

せきかわ川柳会作品「染める」「奥」

絞り染め広げてびつくりはね上がる
渡辺しづい

髪染めてまあと云われて怨む顔
渡辺しづい

しとやかな仮面の奥にある野心
渡辺しづい

駄駄つ児に母は奥の手使い分け
南セツ

食器棚奥に見つけた母の箸
南セツ

あの笑顔中々見せぬ奥の顔
南セツ

忘れたい記憶がなぜか染みて出る
平田千恵

鏡の奥で迷っている身の置き場
平田千恵

被災地を染める夕映目に痛い
平田千恵

老後にと汗した家で共白髪
本間イミ

戸袋に孫の筆跡懐かしむ
本間イミ

人生に明り求める遠い道
本間イミ