

じっくり心をこめて

スロー フード

111



ヨモギの米粉蒸しパン

ヨモギには、体調を整えるのに適した多くの栄養素が含まれています。下痢や吐き気を抑えるほか、止血や鎮痛にも効果のある薬草として古来から重要視されている食材です。

手軽に食べられるおやつとしても朝食としても大活躍する腹持ちのいい1品を、ぜひお試しください。

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材料 (アルミカップ10個分)

- ・卵 1個 ・ヨモギ 15~20g ・砂糖 50g
- ・米粉 100g ・サラダ油 大1
- ・ベーキングパウダー 小2 ・牛乳 60cc

作り方

- ① ボールに卵を割り入れ、砂糖を加え混ぜる。
- ② ①にサラダ油、牛乳の順に入れ混ぜ、茹でたヨモギを入れ、全体を混ぜる。
- ③ 粉とベーキングパウダーをふるった粉を②に加えて、ダマにならないように混ぜる。
- ④ アルミカップに①を8分目くらいに流し入れ、中火の蒸し器で12分くらい蒸す。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

梅の花くわえて踊るやまがらや
山ばとの鳴くうら山も春なかば

大塚 沖正 (下川口)

ほのぼのと明けゆく空に 柳絮とび

人の波 五百羅漢 森若葉

百日紅 新芽いろづき 夏がくる

横山 一正 (東京都)

短歌

少女期を子守し友の幾たりか
逢われる事なく 齢重ねて

須貝 恵美 (高田)

軒先に牡丹の花は真盛り
洋傘かざした婆は留守なり

佐藤 庄七 (愛広苑)

就活の女子のヒールの傾くを
詠める歌よみ涙こぼるる

渡辺千恵子 (上関)

関川俳句の会作品

沈丁花姿見せねど風に乗る

渡辺しづい

春眠や猫の喧嘩に覚まされて

渡辺しづい

小手毬を揺らして去りぬ春の風

渡辺しづい



■最近の活動

●今年も夏行きます！

IVUSAでは、学生の夏休みを利用した大きな活動がたくさん行われる予定です。

「環境保護」の分野では子どもたちと海岸を清掃する九十九里浜全域清掃大作戦、「国際協力」の分野ではカンボジア小学校建設活動など、国内外問わず、多くの活動が予定されています。

その中でも「地域活性化」の活動のひとつとして、夏に関川村で行われる、大したもん蛇まつりのお手伝いに行くことが今年も決定しました！

関川村とIVUSAとのかわりが始まって今年で10年目。そして今年も蛇年。

そんな記念すべき今年のリーダーは国士舘大学政経学部4年の高木祥くんに決定しました。
今回は関川村へ何度も足を運んでいる高木くんにお話を聞いてきました！

IVUSA学生の声



高木 祥
(国士舘大学 4年)

Q 1年生の冬に初めて、関川村を訪れたそうですが、なぜ行くこうと思ったのですか？

A 先輩に関川村は本当に良い所だよって声をかけていただいたからです。

Q 今まで、祥さんは活動以外でも、何度も関川村へ訪れています。祥さんの思う関川村の魅力はなんですか？

A 私が思う関川村の魅力はなんと言っても人の温かさだと思います。会うたび、話すたびに心がワクワクし、帰る時は、次はいっ行くこうかって考えられています。笑

Q IVUSAの活動のリーダーとなった今年の夏ですが、意気込みを教えてください。

A 関川村とIVUSAの繋がりができて、10年目。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

この感謝の気持ちを胸にとどめるのではなく、カタチにしていきたいと思えます。

暑くて厚くて熱いまつりにしていただけるようにがんばりますので、皆さんよろしくお願います！



せきかわ文芸

せきかわ山柳会作品「表」「激心」

献体の話さらりと春の宵
花ありて墨展尚もにぎやかに
苗札や原種とやらの長き文字
チューリップ追いかけてこする母と子に
帰省子に母いそいと粽まく
筋肉痛春一番の畑仕事
水芭蕉つぎつぎ咲きて池の端
鉢金魚池に戻され背伸びかな
春の空彩雲に出会い歩み止め
母の日や届きし花に笑みし妻
古本の匂ひを空に放ちたり
旧家なる玄関先に燕来る

洪谷 くに
洪谷 くに
洪谷 くに
南 セツ
南 セツ
伊藤 久恵
伊藤 久恵
伊藤 久恵
青木 慶一
青木 慶一
青木 慶一

年寄も米も余って金不足
一枚もカード持たぬが生きている
私が死んでも地球は変わらない
不器用な表書にも親しみを
表札にまだ生きている三周忌
天罰の顔して地震やってくる
表から呼ばば裏から返事くる
正論と譲らぬ人に座がしらせ
忘れ物探す途中に忘れてる
国宝の面をつけた舞終る
親と子の絆を削いだ大津波
畳替え部屋も明るく春を呼ぶ

渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい
平田 千恵
平田 千恵
平田 千恵
南 セツ
南 セツ
南 セツ
南 セツ
本間 イミ
本間 イミ
本間 イミ
本間 イミ
本間 イミ