

今年度はコロナ感染防止のため、和水町人権教育講演会を三加和・菊水中学校の全校生徒を対象に、12月14日に開催しました。講師は、現在、車いす陸上のアスリートであり、パラリンピック出場を夢を持って挑戦し続けている中尾有沙選手でした。「夢への挑戦」三段跳びから車いす陸上へという演題で、今日に至るまでの軌跡を映像を示しながら話していただきました。

中尾さんは、小学6年生の時、熊本で開催された日本陸上選手権大会での選手の躍動する姿に魅了され、将来陸上選手として最も高い表彰台に立つことを夢見て挑戦を始め、なんと27歳で迎えた日本陸上選手権大会での三段跳びの種目で、見事にその夢を実現されました。



さらに、28歳からはオリンピック出場への挑戦を始め、そのための体幹強化のためのトレーニング中に、胸椎圧迫骨折による脊髄損傷という大怪我をし、下半身まひという現実と向き合われます。障がいに対するたくさんの不安がある中、「結果は変えられない事であり受け入れよう。これからどうするかが大事である」と整理して、小さな積み重ねと笑顔で前向きに生きようと決意し、たくさんの方の支えの中で車いすの生活が始まりました。車いすでも、ふろ、トイレ、買い物、車の運転などなどたくさん「できること」が増えていきました。

旬のものを簡単アレンジ 「減塩キムチごはん」

健康福祉課 保健予防係 0968・86・5724



【材料（4人分量）】

- 米 320g
押麦 40g
水 480cc
たくあん 30g
豚もも肉 240g
白菜キムチ 50g
小ねぎ 40g
ごま油 8g

【作り方】

- ① 米は洗い、押麦と分量の水を合わせて30分浸水させた後、炊飯する。
② ポウルにたくあんを入れ、水を流しながら塩抜きをする。
③ 豚肉、キムチ、②を細かく刻む。
④ ねぎは小口切りにする。盛り付け用に少し切り分けておく。
⑤ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったらキムチとたくあんを加え、炒め合わせる。
⑥ ①、④、⑤を合わせ、しっかり混ぜる。
⑦ 器に盛り、取り分けた④を散らす。

ひとくちメモ&栄養コメント

押麦を加えることで噛みごたえもあり、素材を活かした1品で調味料を使用しなくてもおいしくいただけます。

文芸広場

菊水短歌会
咲き変わり咲き変わり 朱のカンナ
我が眠りの深からむ夜も 東 左千子
熟れ柿の三つ四つ残る根元には 池田たかお
猫の親子の日向ぼこする 池田たかお
秋ふかし「皇帝向日葵」凜と立つ
コロナに負くなエールの黄色 坂口志げ子
秋あかねさ庭をあんなに飛んだのに
一夜の内に黙って消えた 石山 幸子
冬枯れの庭に舞い込む木々の葉の
音たて転ぶ箒の先に 阪野 章子
銀のすすきの穂波ハイウエー
コロナ禍とばす阿蘇はさわやか 荒木 智子
初霜を待ちて切干し大根を
母を見習う八十路の女 坂本 竹子
かなしき原俳句会
静かなる里に静かに初日かな 明
待ち侘びし子等と語らふ老いの春 しん子
蠟梅を啄む鳥も一羽なり 康子
平穏な日々戻れかし初暦 弘子
初春の開運といふ樽の酒 誠一
年頭の計は今年も米づくり 良一
新春の駅伝国道一号線 貞子
菊水俳句会
笹鳴きや春の足音まだかすか 永田 紘彦
帰りのゆく庭師とめどる寒の月 池田 松子
杖の歩の吾れしつかりと落葉ふむ 中山ミサト
母の笑む御影に供ふ蜜柑かな 宮中 康雄
肥後狂句
気の利かん 言つたこつしかせんといはい 高木せいや
気の利かん 手ぶらじゃ来んぞ茶も出さん 瀬上 歌子
しもた お釣りもらえんお賽銭 石原かわせみ
しもた 「終点です」と起こされち 池田 茜
しもた 喧嘩の種になる賀状 二瀬 桔梗
ほどよか 人生送る一軒家 福永 ユリ
ほどよか 相手の年もつりおうて 井上りんどう
ほどよか 冷えた体で飛び込ます 庄山 道草

和水町公民館図書室だより

中央公民館図書室 0968・86・2022
三加和公民館図書室 0968・34・3047

開館午前9時～午後10時（年末年始除く。） 1回につき1人5冊まで、2週間借りることができます。

『図書室利用者カード』を交付しています！

4月から、中央公民館図書室・三加和公民館図書室で本を借りる方法が、『バーコード読み取り』方式に変更することに伴い、『図書室利用者カード』を交付しています。

利用者カード交付の受付は、中央公民館と三加和公民館で行っています。

交付を希望する人は、住所を確認できるもの（運転免許証・学生証など）を持ってお越しください。



中央公民館図書室利用者カード（黄緑色）



三加和公民館図書室利用者カード（水色）