

Do! ボランティア

(23)



気負わず末永く活動を あざみ会



私たちの会は、発足してから20数年になります。現在の会員数は23人、年齢はそう若くはありませんが、無理せず活動をしています。

私たちは、障害のある児童が生活する施設と、いろいろと交流があります。手仕事が得意な人たちは、小物やぞうきんなどを縫って寄付したり、施設で開かれる福祉まつりで販売のお手伝いや、保育ボランティアに参加したりしています。このことで自分自身を見直し、健康であることに改めて幸せを感じています。また、毎年恒例のしおさいマラソンでは、女性控室の警備や、来賓の接待などのお手伝いをします。寒い中、一生懸命に走るランナーの姿が間近に見られて感動します。

会では、全体活動とは別にグループに分かれての活動も行っています。一つのグループは市内の清掃活動として、年に数回、食彩の宿いおか周辺の清掃活動を行っています。このほか、あざみ会自慢の芸能グループが各施設を慰問し、歌や踊りを披露します。これは入所されている皆さんにも好評のようで、慰問以外に敬老会へも参加しています。

会員の中には、本人は元気で

も親の介護や、お孫さんのお守りなどでなかなか活動に参加できない人もいます。しかし、身近なところで、散歩の途中に登下校の子どもたちを見かけたら「行つてらっしゃい」や「お帰りなさい」と一声掛けるだけでもいいし、近所のお年寄りの話し相手になってあげるのもいいと思います。ちょっとした気持ちを向けるだけでも、お互いの励みになります。これも一つのボランティアかと思っています。

私たちは、今後も体に気をつけて、お互いの親睦を深めながら、気負わず末永く、いろいろな活動が続けていきたいと思っています。

〈問い合わせ先〉

旭市社会福祉協議会

☎ 57-5577



データシート

人のうごき

〔2月1日現在〕	前月比
人 口	70,538人 (－5人)
男	34,483人 (－14人)
女	36,055人 (+9人)
世帯数	24,519世帯(－1世帯)

〔1月分の移動〕

転入	143人	出生	53人
転出	114人	死亡	87人

火 災

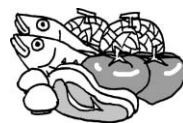
〔1月分〕	今年の累計
建物火災	3件 (3件)
その他火災	0件 (0件)

交通事故

〔1月分〕	今年の累計
事故件数	174件 (174件)
死亡者数	1人 (1人)

おいしいっぱい

あさひの食材



第23回 ズッキーニ

旭市のズッキーニは、昭和57年ごろ海上地域で栽培され始め、その後イタリア料理の食材として需用を拡大してきました。旬は夏ですが市内では周年栽培し、年間200トン出荷しています。

ズッキーニは、大きなキュウリのような形状をしています。ウリ科でかぼちゃの仲間です。黄色と緑色の2種類があり、味は淡白ですがほのかな甘味があって、ナスのような食感です。カロリーが低いので、ダイエットにもおすすめの食材です。油でいためることで、ズッキーニに多く含まれるカロテンの吸収率がアップするため、体の免疫力が強化され、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。

【選ぶときのポイント】

- ・切り口が新しく皮に光沢があるもの
- ・大きさが均一であり大きすぎないもの

〈問い合わせ先〉

農水産課農業推進班(☎68-1174)

