

「ひこうせんいわて通信」



第82号
令和8年9月
発行責任者
ひこうせんいわて
所長 菅原 諾子

岩手町地域活動支援センター「ひこうせんいわて」
岩手町大字五日市9-51-8 (旧扇屋別館)
電話 0195-62-3077
定休日 日曜日 祝祭日休み
利用時間 9:30 ~ 16:00



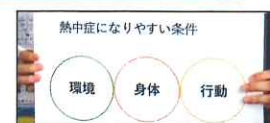
今回の「ひこうせんいわて」通信は、6月から7月までの活動様子を中心に編集しましたので、ご覧ください。

もぎたての笑顔と、真っ赤な果実

6月24日、青森県三戸町南部町にある蹴場農園でさくらんぼ狩りを行いました。摘みたてのさくらんぼは、瑞々しい果汁と濃厚な甘酸っぱさが口いっぱいに広がりました。また、農園の方から一粒数百円の「ジュノハート」の試食もさせていただき、格別な美味しさがありました。



おいしい野菜を食べて熱中症予防対策



7月16日、岩手町役場 健康こども課 青木保健師と引木栄養士を講習にお迎えし、「熱中症対策」と「野菜摂取」についての学習会を行いました。

「熱中症」を予防するには、行動、衣服、住まい、水分が大切であり、1日あたり1.2L程度の水分が必要となります。「野菜摂取」では、私たちが生きるうえで必要な栄養を満たす量は350gと言われ、毎日野菜を食べることで体の調子が整い、特に夏野菜は熱中症の予防にもつながるようです。実際にどれくらいの野菜を摂取しているかを体験し、引木栄養士からアドバイスを受けました。



おいしくできるかな？



7月22日、梅干し作りに初挑戦しました。下処理をして塩漬けにし、しっかり梅酢を上げてから、梅雨明けの晴天が続いた日に、ザルに並べて三日三晩の土用干しを行い、季節の手仕事の楽しさを実感しました。



新職員紹介

9月から新しい職員が増えましたのでご紹介いたします。
引木志津子です。よろしくお願いします。



編集後記
食欲の秋です。
美味しい物を食べて
楽しみましょう。
担当 久保

