



▲約180人が体験した乗馬体験

馬に触れて癒し体験 ホースセラピー体験会

馬と触れ合うことで、精神の不安の軽減や、運動能力の向上などに効果があるとされている「ホースセラピー」の体験会が、4月29日、町運動広場で開催され、約230人が訪れました。

主催した大網白里ホースセラピー推進委員会の中村勝善委員長は「ホースセラピーには、障害を持つ人にも高い合い、効果を体験してもらいたい」と挨拶。また、来賓として挨拶した金坂昌典町長は「はじめて馬

に乗ってみたが、大変気持ちがよかつた。とても癒された」と感想を話しました。今回、体験に使われたのは、黒姫と名付けられたメスの中間種で、ホースセラピーのために調教されている馬です。訪れた家族連れなどは、まずは乗馬を体験。大きな背中に揺られながら、馬の体温を感じ、ゆったりとした時間を過ごしました。その後、馬の休憩を兼ねた二十分間タイムでは、馬に二分間をあげたり触つたりして、3時間ほどふれあいを楽しんでいました。



作り方

- ①キャベツは一口大、玉ねぎは薄切り、ニンジンは短冊切り、ピーマンは一口大に切る。生シイタケは石づきをとり、薄切りにする。
- ②油を熱してショウガ、豚肉、ニンジンを炒め、火が通ったら、残りの野菜を順に加えて炒め合わせる。
- ③Aを加えて煮立て、Bで調味し、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにごま油をたらす。
- ④丼にごはんをもって、③をかける。1/2に切ったゆで卵をかざる。

1人分 534キロカロリー(ごはん180gの場合) 食生活改善協議会増穂支部

料理 野菜不足解消に

いろいろな野菜をたっぷり使い、一品で主食、主菜、副菜がとれる丼物です。冷蔵庫の残り野菜でいかがでしょうか。

野菜たっぷり中華丼

材料4人分

豚こま切れ肉	120g	ごま油	小さじ1
ショウガのみじん切り	小1かけ	ゆで卵	4個
キャベツ	200g	ごはん	適量
玉ねぎ	40g		
ニンジン	40g		
ピーマン	40g		
生しいたけ	40g		
油	大さじ1		
A 水	160cc		
B 酒	大さじ1		
鶏がらスープの素	小さじ1強		
オイスターソース	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
C 片栗粉	大さじ1		
水	大さじ1		

イラストに映し出す親交

イラストレーターの倉橋達治さんが十枝澄子さんを偲び描く

本町の名譽町民である十枝雄三氏の子で、「十枝の森」の寄贈者としても知られる十枝澄子さんが、4月9日に逝去され、十枝さんの死を悼んで、親交のあつたイラストレーターの倉橋達治さんが、十枝さんへの最期のメッセージを含めたイラストを描きました(左上)。

テレビアニメ「ムーミン」などを手がけたことで知られる倉橋さんは、友人に連れられて十枝の森を訪れて以来、十枝さんと電話や手紙のやり

取りを重ねる間柄。これまでにも、たくさんのイラストや絵はがきを十枝さんに贈つています。

十枝の森と十枝さんの住んでいた「帰山荘」を描いたイラスト(左下)には、森に住むたくさんの生き物たちと穏やかに暮らしている、十枝さんの姿も描かれています。

初めて会ったとき、「人間はミミズと大して変わらない」と話す十枝さんに驚いたという倉橋さんは帰宅後、「ミミズは土を再生するけれ

ど、僕たち人間は何を作っているだろ、と考えさせられた」と、十枝さんへの手紙の中で綴っています。

それ以来、「十枝さんは、最期にみんなにお出を話します。

十枝さんの訃報を知つて描いたイラストについては「十枝さんは、だんだん深まっていった」と思いました。

十枝さんの訃報を知つて描いたイラストについて、「十枝さんは、だんだん深まっていった」と思いました。

十枝さんは、最期にみんなにお出を話します。

十枝さんは、最期にみんなにお出を