# column:Health 健康

## プラスワンの朝ごはん

- ●元気な一日の始まりに欠かせない「朝ごは ん」。皆さんはどんなものを食べていますか?
- その食べ方で大丈夫? ごはんやパンなどの単品だけで済ませていません か。実はその食べ方では脳に効率よく栄養が届い ていない可能性が…。
- ●「おかず」も食べていますか? 近年「食と脳の働き」の研究で、おかずを一緒に食 べないと脳が十分に機能しないことが明らかにな ってきました。
- 「豆」で朝食をパワーアップ! おかずの中で特にお勧めなのが豆や豆製品。脳へ 効率よく栄養を運ぶときに必要な「リジン」という 必須アミノ酸を豊富に含んでいます。リジンは次 のような食品に多く含まれています。

### ◎リジンを多く含む食品

- ●大豆
- ・みそ
- 納豆
- ●豆乳
- ●サバ ●小麦胚芽

• カツオ

●ごはんやパンだけでなく、豆腐を加えた味噌 汁や納豆、豆乳などを上手にプラスして質の 良い朝ごはんにしたいものですね。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

■どんな相談があるの?
○広告を見てスポーツ施設の無料体験に行ったところ、いきなり契約書への記入を求められ「1万5千円の入会金を特別に5千円の入会金を特別に5カ月分の会費を前払いするように」と言われた。続けられるか不安だった

むことに! スポーツ施設会員に申し込「体験無料」のはずが…

を強調して契約を (で) 「特別割り引き」か ましょう

を確認し

市

民

生

活

ら確認すると「脱会するな雰囲気に負け、記入しれば体験もできないようれば体験もできないよう ■注意することは? 場合は違約金が掛かる」 とあり、

○広告などに「無料」と書いのかはっきりとしない場合があります。申し込む合があります。申し込むおい場合があります。申し込む場のかはっきりとしない場合があります。申し込む 心配になった

(・朱兄割り引き」など特典を強調して契約を迫られても、その場で契約して 関の人に相談しましょう 選約する気持ちがなければきっぱりと断りましょう 

日常生活の中で 使ってもらえる作品を作りたい

> ◆陶芸を始めたきっかけは ◆陶芸を始めたきっかけは 本く連れて行ってもらって いたので、自然と興味を持いたので、自然と興味を持いたので、自然と興味を持いたので、高校 で初めて陶芸をしたとき、 思うようにできなかったことが悔しくて、本格的に陶 グループ展に ◆現在の活動は に教えたりするなり、支援学校の子ど 芸を始めました。 展に 参加を加 自たた

の出来る範囲で活動しているほか、年一回、千葉県で個るほか、年一回、千葉県で個展を開いています。せっかないかと考え、リンゴの木ないかと考え、リンゴの木ないかと考え、リンゴの木ないかと考え、リンゴの木ないかと考え、リンゴの木ないかと考え、リンゴの木が、ます。まだされたので、何か地大震が抑えられた感じに光沢感が抑えられた感じに光沢感が抑えられた感じに光沢感が抑えられた感じに光沢感が抑えられた感じにも、大います。またではなく、関東を開いています。またではなく、関東を発表し、 すりに混ぜた作品を作ってないかと考え、リンゴの木元のものを使って制作できく帰ってきたので、何か地展を開いています。せっか展を開いています。せっかの社を燃やした灰をういっい出来る範囲で活動していの出来る範囲で活動してい てみたいですね。と変形した作品にも挑戦していきたいです。今は本腕や皿など丸い作品が中心においれるが、四角形や六角形ないです。今は本にのが、四角形や六角形がですが、四角形や六角形がですが、四角形や六角形や ます。まだ改良中ですが な心茶やも東



平澤 春美 さん (石鳥谷町北寺林 33歳)

※石鳥谷図書館の「実はすごい! 石鳥谷の匠展」で平澤さんの作 品が展示されています。[展示 は7月24日(日)まで]

高校を卒業後、東京で年間、陶芸の勉強をした年間、陶芸の勉強をした

て石 鳥平 6

き き た ホームへの慰問を続けていせ果発表会の開催のほか、老人結成し、音楽鑑賞会。 の家族、動を通り コ を通じて難病の 4への慰問を続けていまる会の開催のほか、老人し、音楽鑑賞会や合唱成ークルです。平成19年に展、支援者が交流する合

ルひまわ

ŋ 」 は

たちやそ

出るきっかけになればいいと出るきっかけになればいいというメールに出られないので、外にたは、性病の人が作った歌などを合唱が外に出られないので、外にんは「難病の人が作った歌などを合唱が外に出られないので、外に出られない」というメールをは、対したい」というメールをは、対したい」というメールをは、対したい」というメートをは、対していい。 「歌ったりおしゃ 回行う や合唱 「練習では いし

思っています。歌を歌・、気になる人もいます」とにこ気になる人もいます」とにこれの質を高めています。活の質を高めています。 深めています。たい」と、合唱を通じた交流をたい」と、合唱を通じた交流を

毎月第4日曜日にまなび学園で 合唱練習を行う会の皆さん。練 習会場が優しい歌声に包まれま

# 音楽活動で歌う喜びを

# コールひまわり

[問い合わせ] 代表 小野寺 廣子さん (**2**090-1068-4462)

## 大迫町に移住して

# -大迫地域担当 鈴木 寬太-

昨年の8月に東京から大迫町に移住して、あ っという間に季節は夏へと向かっています。

大迫町に来るまでは、東京でサラリーマンを していました。地域おこし協力隊として活動を 始めてからは地域に飛び込み、ブドウ農家や株 式会社エーデルワイン、大迫総合支所などと協 力しながら、毎日楽しく仕事をしています。

大迫町といえばブドウが有名ですが、その生 産者が現在減少しつつあるのが大きな課題で す。その原因には高齢化や後継者不足といった ことが挙げられます。私は大迫町が抱えるブド ウ産業の課題を解決するために着任しました が、なかなか思った通りにはいかず苦戦してい

しかし、苦戦ばかりではありません。大迫町に 「若い力」が集まりつつあることはとてもうれし いことです。岩手大学では「岩手大学ぶどう部」 というサークルが発足し、大迫町のブドウ農家 のためにさまざまな課題に取り組もうとしてい ます。さらに、県立盛岡第三高等学校の生徒たち もブドウ農家を助けたいという思いから6月に

農家のお手伝いをし てくれます。

私は、ブドウ畑で さまざまな人が交流 し、新しいことが連 鎖的に巻き起こる流 いと思います。



れをつくっていきた 鈴木隊員(左)と岩手大学ぶどう 部の皆さん

(P) 2016(H28).6.15

ち