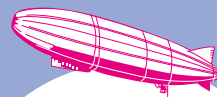


桃花台のいきいきコミュニケーション

飛行船

A I R S H I P



TOKADAI

育ち 花咲く 人のまち

VOL.118

2021年7月



CONTENTS

■キラリ!この人

堀井 香千代

■いきいきサークル紹介

光ヶ丘新体操クラブ

■桃花台センター発 情報ステーション

花と樹木のなんでも相談 ほか

■イベントインフォメーション (7月~9月)

■篠岡の自然散策 ①

清水 豊

■お家時間はパン作り!

大野じゅん子料理教室 大野 順子

■俳句

安藤 秋虹選

■あい・らぶMy Town Vol.61

自分らしくウォーキングを楽しもう



デイサービスに来ていた「手毬」の講師が、丸くした綿に、ロック用糸をくるくる何重にも巻いて、手毬の基礎(下地)になる「基礎毬」の作り方を教えてくれました。講師からは、「基礎毬」作りでは、綺麗に丸く糸を巻かないと、出来上がりの毬がいびつな形になるので、とても大切な工程だと聞かされました。初めての体験でしたが、堀井さんは講師からとても上手だと褒められ、手毬作りに挑戦してみようと思ったそうです。



マチ針を打った基礎毬。これから模様を作っていきます

ロック用糸をすくいながら作り出す。直径9センチほどの毬を作るのに、模様の難易度にもよりますが、毎日5時間くらい作業をして、1週間くらいかかるそうです。当初は、講師に教えてもらっていましたが、3年くらい前から独学で作り始めました。作りたい模様(デザイン)が決まると、本体の色、各模様の色を想像しながら決める作業は

まるで脳トレと笑う堀井さん。作業をしている時は、全体が見えないので、とにかく自分を信じて黙々とやります。失敗したら一つ一つをほどこいて作り直すそうです。自分自身に怒りながらだそうですよ。

出来上がった手毬のほとんど



は、お世話になった人や欲しいと言う人にプレゼントしてきたので、手元にたくさん手毬は残っていませんが、今は「えびすや」で飾って、材料代程度で譲りしています。

●知りたいと思うと
すぐ行動に!

カラオケ大好き!という堀井さん。天童よしみや島津重矢の歌は大好きという反面、太田裕美の「木綿のハンカチーフ」や中島みゆきの「糸」などは、録音して何度も聞いて覚えた、この分野でも努力家の片鱗を見せます。また、毎朝、ラジオで流れる「今日は何の日」というコーナーも録音して、書き起こし、デイサービスで発表することもあるそうです。

●自分への褒美は…

「天気が良いと散歩に行くことも好き」と話します。30、40分ゆっくり景色、そして季節を楽しみながら歩くそうです。時には孫も

何色もの糸を使い桜の花びらを表現した手毬。手前は河津桜をイメージしています



付き合ってくれそううれしそうな表情を見せてくれます。そして、疲れた時に飲むコーヒーが大好き。昔は全く飲めなかったけれど、80歳から飲み始め、「今ではコーヒーばかりです」とちよつと素敵な堀井さん。

●まだまだ続くよ

まだ、使っていない糸があるから、ボチボチ手毬作りを続けると話す堀井さんですが、残っているのは、映えない色が多くて、また綺麗な糸を買ってしまうので、やめられませんかと笑います。年齢を重ねると反比例して、若返っていったという元気で明るい堀井さんでした。

インタビューを終えて

細かく頭を使う針仕事に疲れないのかと聞いたら、楽しいからと答えた堀井さんに驚き。器用であることは天性の才能なのだろうと…。堀井さんの作る手毬の美しさに心を奪われた一人でした。



光ケ丘小学校区スポーツ振興会に所属する光ケ丘新体操クラブは、30年余り続くクラブは、毎週1回、光ケ丘小学校の体育館で年中から中学3年生までを対象に開催されています。

光ケ丘新体操クラブは、新体操に特化したクラブで、子どもたちは、リボン、ボール、フープ、クラブ、ロープの道具を使って学びます。平成7年から扶桑町のクラブチームのコーチを務める恒川小百合さんを講師として招き、レッスンをしています。

クラブの運営は、すべての保護者が関わり、鍵番や清掃など順番で担当します。また、保護者の中から持ち回りで選ばれた役員4人が、保護者と先生との連絡を担当したり、新しく入部する人たちのお世話を担当したりしています。

習い始めたきっかけは「発表会を見に行き、綺麗な衣装やパフォーマンスにやってみたいになった」とか「姉が習っていて、自然に習い始めるようになった」などさまざまですが、中には「お母さんも子



いきいきサークル紹介

光ケ丘新体操クラブ



楽しく、元気に、美しく！

パフォーマンスで自分を表現



どもの頃、ここで習っていた」という2世代にわたりレッスンを受けている子も。

「ダンス、バレエ、スポーツの3つがミックスした競技が新体操というイメージ。子どもが習いたいと言ったら習わせたいと思っていた」と話す保護者の言葉にも頷けるほど、俊敏な動きにしなやかな動き、そしてリズム感と、子どもたちは楽しんでいる様子ですが、かなりのトレーニングを必要とされているようです。

光ケ丘新体操クラブをきっかけにクラブチームに通う子どもたちもいれば、このクラブから大きな大会にも出場するくらいの子どもの輩出してきました。

講師の恒川さんは「健康で元気に楽しんでもらうことが、このクラブの目的です」と言うように子どもたちは元気いっぱいです。「内気な子も体で表現することができ、自分で伝えたいものを見せられることが、新体操の魅力」と話します。



光ケ丘新体操クラブ

日にち: 毎週月曜日

時間: 午後6時~7時15分 年中~小学5年

対象: 午後7時15分~8時30分 小学6年~中学3年

※問合せ 直接会場で、松浦さん

毎年、11月には発表会が開かれ、終演後に体験会が開催されます(4月にも体験会が開かれます)。現在、発表会に向け、子どもたちは一生懸命、練習に励んでいます。部長の松浦さんは「昨年は新型コロナウィルス感染拡大防止のため、保護者のみの観覧でした。今年に關しても、小さくても良いので、発表会を開くことができれば…」と話します。



桃花台まつり開催中止

7月31日(土)、8月1日(日)に開催を予定しておりました「2021年 第35回 桃花台まつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止させていただきます。開催を楽しみにしてくださった皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。
桃花台区長会

フレッシュパーク

●みんなで飾ろう!七夕飾り

ご来園された方々に、短冊に願い事を書いてもらい、管理棟内に設置してある笹に飾り付けしてもらいます。

日 時 7月2日(金)～7日(水) 9:00～19:00

※7月5日(月)は定休日

場 所 フレッシュパークセンター

募集人数 特になし **参加費** 無料



●ディスクゴルフ体験会

愛知県フライングディスク協会から講師を招いて、フレッシュパーク内にあるディスクゴルフコースで投げ方やルールを学びます。

日 時 7月17日(土)、8月14日(土)、9月11日(土) 10:00～16:00

場 所 フレッシュパークセンター

募集人数 特になし **参加費** 無料

持ち物 動きやすい服と運動靴 ※フライングディスクは窓口でお貸しします。



●花ふれあい教室



イメージです

観葉植物(ペラボン)の寄せ植え

ハンギングバスケット協会講師の指導により、ペラボン(ヤシの実チップの土壌剤)を使った観葉植物の寄せ植えを作ります。

日 時 7月10日(土) 10:00～12:00

場 所 フレッシュパークセンター

募集人数 10名 **参加費** 2,500円

持ち物 持ち帰り用の袋

多肉植物の寄せ植え

ハンギングバスケット協会講師の指導により、多肉植物を使った寄せ植えを作ります。

日 時 8月21日(土) 10:00～12:00

場 所 フレッシュパークセンター

募集人数 10名 **参加費** 2,500円

持ち物 持ち帰り用の袋



イメージです

花ふれあい教室の応募方法

管理事務所の窓口で参加希望を伝えてください。
詳しくは直接電話ください(電話0568-78-1110)

花と樹木のなんでも相談



花や樹木の病害虫の防除や施肥の方法など、花や樹木に関する様々なご相談に応じます。

相談者先着10名様に粗品進呈



日 時 7月16日(金)、8月20日(金)、9月17日(金)

いずれも10:00～12:00

場 所 桃花台ピアレ広場(桃花台ピアレ2階)

相談員 愛知県樹木医会会員・あいあいガーデニング

問合せ (一財)桃花台センター ☎0568-79-1330
土・日・祝日を除く 9:00～17:00

噴水・せせらぎの点検



桃花台中央公園の水の修景施設として親しまれている噴水・せせらぎの水が、ポンプなどの機械点検及び清掃のために休止します。
ご迷惑をお掛けしますがご協力をお願いします。

7月 8日(木)、21日(水)

8月12日(木)、26日(木)

9月 9日(木)、22日(水)

※荒天の場合は変更する場合があります。

イベントインフォメーション

2021年7月～9月

瀬戸市 ☎0561・82・7111

●愛・地球博開催継承事業
瀬戸蔵口ボットアカデミー
「夏休みロボットワークショップ」
(要事前申込み) 瀬戸蔵
8月7日(土)～9日(月)

●第90回せともの祭
名鉄瀬戸線尾張瀬戸駅周辺・瀬戸市内一円
9月11日(土)、12日(日)

●第26回来る福招き猫まつり in 瀬戸
名鉄瀬戸線尾張瀬戸駅周辺ほか
9月25日(土)、26日(日)

●春日井市 ☎0568・81・5111
●企画展
「おのゝとふとく 和様の書のひみつ」
道風記念館
7月16日(金)～9月5日(日)

●第70回春日井市民美術展覧会
文化フォーラム春日井・春日井市役所
8月21日(土)～8月29日(日)

●第45回春日井市民納涼まつり 落合公園
9月23日(木・祝)

●犬山市 ☎0568・61・1800
●夏の犬山キャンペーン 市内全域
7月15日(木)～8月31日(火)

●日本ライン夏まつりロングラン花火
木曽川河畔一帯
8月1日(日)～8月10日(火)

●桃太郎あゆまつり 桃太郎公園
8月7日(土)

●北名古屋市 ☎0568・22・1111
●北名古屋歴史民俗資料館企画展
「シヨウワ・レトロ・パターン・カタログ」
昭和日常博物館
7月22日(木・祝)～9月26日(日)

●飛行船vol.118 4

篠岡児童館の催し 7~9月 【問合せ】 ☎0568-79-0690

毎週
水曜日
休館

新型コロナウイルス感染状況に応じて、3部制、人数制限などを行う場合があります。詳しくは篠岡児童館ホームページ（右記QRコード）を確認してください。



- リトミック【対象】2~3歳児と保護者【定員】6組【日にち】第1月曜日【時間】11:00~11:30
- 子育て世代包括支援センターの育児相談（歯科検診あり）【対象】支援室利用者【定員】4組【日にち】7/6（火）【時間】10:00~11:15
- イングリッシュシャワー【対象】幼児と保護者【定員】6組【日にち】第2金曜日【時間】10:00~10:30
- クラフトルーム【対象】小学生以上【定員】6名【日にち】第2土曜日【時間】10:00~11:00
- あいあいサロン「助産師のあい先生に育児の相談しませんか？」【対象】支援室利用者【定員】4組【日にち】7/15（木）【時間】10:30~11:30
- えいごであそぼ【対象】幼児と保護者【定員】6組【日にち】第3金曜日【時間】10:00~10:30
- 楽器であそぼ【対象】2~3歳児と保護者【定員】6組【日にち】第3月曜日【時間】11:00~11:30
- ピタリでしょう!【対象・定員】当日自由参加【日にち】7/22（木・祝）~27（火）【時間】11:00~、13:30~、15:30~
- アートであそぼ「手形アート」【対象】幼児と保護者【定員】4組【日にち】7/24（土）【時間】10:00~11:00
- ベビーマッサージ【対象】2~6カ月の乳児と保護者【定員】4組【日にち】7/27（火）、9/21（火）【時間】10:00~11:30
- 切り紙で折紙染めをしよう!【対象】幼児と保護者、小学生【定員】6組【日にち】7/30（金）【時間】10:00~11:00
- ブラバンキーホルダー作り【対象】幼児と保護者、小学生【定員】6組【日にち】7/31（土）、8/7（土）【時間】13:30~14:30
- 卓球大会【対象】小学生以上【定員】14名【日にち】8/1（日）【時間】15:30~
- 赤ちゃんと一緒に産後ヨガ【対象】2~6カ月の乳児親子【定員】8組【日にち】8/12（木）【時間】13:00~14:30
- 新聞紙が矢一!【対象・定員】当日自由参加【日にち】8/16（月）~22（日）【時間】11:00~、13:30~、15:30~
- ストローでキーホルダー作り【対象】小学生【定員】6名【日にち】8/17（火）【時間】10:00~11:00
- バスボム作り【対象】小学生【定員】6名【日にち】8/21（土）【時間】10:00~11:00
- 紙すき【対象】小学生【定員】6名【日にち】8/24（火）【時間】10:00~11:00
- 国際ナショナルあそび「ジュエリーケリングをつくろう!」【対象】小学生以上【定員】6名【日にち】8/28（土）【時間】10:00~11:00
- ワールドミュージック【対象】幼児と保護者、小学生【定員】6組【日にち】9/4（土）【時間】11:00~11:30

大城児童館の催し 7~9月 【問合せ】 ☎0568-78-0046

毎週
火曜日
休館

新型コロナウイルス感染状況に応じて、3部制、人数制限などを行う場合があります。詳しくは大城児童館ホームページ（右記QRコード）を確認してください。



- 英語であそぼ【対象】幼児と保護者【定員】8組【日にち】第1金曜日【時間】11:00~11:30
- 国際ナショナルあそび「えいごでワンダーランド」【対象】年少以上と保護者、小学生低学年【定員】8組【日にち】第2土曜日【時間】10:00~10:45
- リトミック【対象】2~3歳児と保護者【定員】10組【日にち】第1月曜日【時間】11:00~11:30
- ベビーと一緒に産後ヨガ【対象】2~10カ月児と保護者【定員】8組【日にち】7/12（月）、9/13（月）【時間】13:00~14:30
- クラフトルーム【対象】小学生以上【定員】10名【日にち】第3土曜日【時間】10:00~11:00
- イングリッシュシャワー【対象】幼児と保護者【定員】各8組【日にち】第4金曜日【時間】10:00~10:30、11:00~11:30
- ワールドミュージック【対象】幼児と保護者【定員】8組【日にち】7/24（土）【時間】11:00~11:30
- 楽器であそぼ【対象】2~3歳児と保護者【定員】10組【日にち】7/19（月）、9/20（月・祝）【時間】11:00~11:30
- 楽器であそぼスペシャル【対象】2~3歳児と保護者【定員】10組【日にち】8/16（月）【時間】11:00~11:30
- ベビーマッサージ教室【対象】2~6カ月児と保護者【定員】5組【日にち】8/19（木）【時間】10:00~11:30
- 子育て世代包括支援センターの育児相談&健康診断【対象】乳幼児と保護者【定員】予約受付【日にち】9/3（金）【時間】10:00~11:15
- ポルトガル語教室【対象】小学生以上【定員】当日自由参加【日にち】毎週水曜日、日曜日【時間】水曜日18:00~、日曜日14:00~
- 赤ちゃんサロン【対象】乳幼児と保護者【定員】当日自由参加【日にち】毎週水曜日、金曜日【時間】13:30~

新型コロナウイルスの感染状況により、イベント・催しが中止・変更になる場合があります。

エコハウス・小牧 【問合せ】プラザハウス ☎0568-78-5016

〒485-0802 小牧市大字大草5786-83 FAX 0568-78-5061
E-mail:saisei@city.komaki.lg.jp

ところ プラザハウス

対象 市内在住・在勤・在学の方が優先

※各教室は一部を除き1回で終了し、継続教室ではありません。

申込み 申し込み受付中、定員に満たない教室は開催日前日まで申し込み可。希望教室名、参加日、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、保護者氏名（ふりがな、保護者同伴の場合）、年齢、学年、電話番号を一世帯ごとに記入し、はがき、FAX、メール又は直接プラザハウス窓口 ※一人で複数の教室を申し込むことが出来ます。詳しくは、市ホームページ（QRコード）をご覧ください。



7月~9月 特別体験教室日程表

受講料無料

	教室名	日時	定員
★	布ぞうりを編んでみよう	7月15日（木） 8月25日（水） 9月3日（金）	各5人
★	ステンドグラスでヨットを作ろう ※2回で1つの作品を作ります	7月21・28日（水） 9月17・24日（金）	各5人
★	さき織りでコースターを作ろう	7月27日（火） 9月8日（水） 8月18日（水）	各6人
#	とんぼ玉でペンギンを作ろう	9月14日（火） 9月30日（木）	各4人
◆	季節（夏）のお皿を作ろう （サンドブラスト）	7月18日（日） 8月28日（土）	各10人
◆	ペン立てを作ろう （サンドブラスト）	7月24日（土） 9月19日（日）	各10人
◆	動物うちわを作ろう （紙すき）	8月21日（土） 8月22日（日）	各10人
◆	紙筒で小物入れを作ろう	7月31日（土） 8月1日（日）	各10人
◆	段ボールでさいふを作ろう	8月8日（日） 8月29日（日）	各10人

対象年齢 ★中学生以上 #小学4年生以上 ◆5歳以上
（対象年齢は各講座の難易度を示しています）

通常授業がある日は、小・中学生の方は参加できません

*小学生以下は、保護者同伴で参加できます。保護者はお子さんの付き添いになります。保護者1名につき、お子さん2名まで参加可能です。*教室に申し込みしていないお子さんを連れての参加はご遠慮下さい。

尾張北部権利擁護支援センター

成年後見制度に関する巡回相談

毎月1回、相談員が東部市民センターに出向いて相談をお受けします。相談は1日3組（1組50分）で事前予約が必要です。



日にち 令和3年7月6日（火）、8月3日（火）、9月7日（火） ホームページ

時間 ①13:30~14:20 ②14:30~15:20 ③15:30~16:20

場所 東部市民センター 会議室

お問合せ・相談の予約 ☎0568-74-5888 FAX0568-74-5855

※受付時間は、平日午前9時から午後5時（祝日・年末年始を除く）

※手話通訳・要約筆記など障害のため配慮が必要な方はご連絡ください。

※緊急事態宣言下におきましては、面談を中止する場合がありますが、電話等の方法でご相談を承ります。

こまきアートプロジェクト 点と点と線

小牧山にある「青年の家」をメイン会場に、山頂の「歴史館」、小牧駅前「中央図書館」の一角を展示会場にアーティストたちの作品を展示します。豊かな自然を楽しみながら会場を巡り、アートの魅力を体験してください。

日 時 7月22日(木・祝)～8月1日(日)
※一部休館日あり
青年の家・中央図書館10:00～19:00、
歴史館9:00～16:30
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

場 所 小牧市青年の家、小牧市中央図書館、
小牧市歴史館

観覧無料 ※ワークショップは有料



こまきアートプロジェクト

こまぶんフェスタ2021 -MUSIC ADDICT-

音楽で小牧の夏を彩る「こまぶんフェスタ」を今年も開催!様々な出会いと新たな発見に満ちた、魅力満載の祭典です。



日 時 8月22日(日)
1stステージ「ハイスクール・バンバン」11:00開演
2ndステージ「名古屋ギター女子部」15:00開演
3rdステージ「ML Band featuring Larry Bolden」
18:00開演(開場は各回開演の45分前)
チケット販売日 7/9(金)～

場 所 小牧市市民会館 大ホール

料 金 1st・2ndステージ 各500円
3rdステージ 1,000円

【全席指定】※3歳以上有料
(大人一人につき2歳以下のお子様一人膝上鑑賞無料)

出 演 ハイスクール・バンバン 名古屋ギター女子部
ML Band featuring Larry Bolden

愛林会 里山だより 第22回



夢 春の女神「ギフチョウ」 桃花台で再飛翔!

10数年前、仕事で緑地の見回りの最中「カンアオイ」の自生地を見つけた。その近くには「ミツバツツジ」の自生地もあったが、草刈り作業により全て刈り取られていた。昔、この辺りに「ギフチョウ」は普通に飛んでいたと、地元の人に聞いていたことを思い出した。この環境が復元できれば、ギフチョウの再飛翔が見られるかも知れないと思い、ギフチョウが住める環境づくりを始めました。

蝶の愛好家で、桃花台在住の小出さんの指導をもらいながら、ボランティア団体の愛林会、光ヶ丘中学校、緑地の管理作業をしている業者の人、もちろん、桃花台センターの皆さん、全ての人たちに協力をもらいながら今日に至っています。

今年3月下旬に18頭のギフチョウを放蝶することができ、さらに産卵姿を見ることができました。今後、この場所で自然繁殖し、棲み続けてくれることを願いながら、環境整備を続けていきたいと思っています。

愛林会 代表 鳥居郁夫

篠岡の自然散策①

里山のクワガタ

清水 豊

今回から考古学の中嶋さんから内容を東部地区の自然をテーマに引き継ぐことになりました。桃ヶ丘小学校に六年、桃陵中学校に三年勤めていたとき、発行のたびに目にしてきた「飛行船」に執筆する機会を与えていただき感謝しています。

私が子供のころに比べ市内の自然環境は大きく様変わりしていますが、東部の里山や河川を歩くと豊かな自然に出会い楽しむことができます。そんな身近な自然を楽しむガイドになればと思っています。

第一回の記事がアップされるのは七月号ということで夏をテーマにした話題「里山のクワガタ」を取り上げたいと思います。

東部地区には(ち)の森、ふれあいの森、市民四季の森などの里山があり、初夏からクワガタを観察することができます。

頭部の格好のよさから子供たちに人気があるのはミヤマクワガタ。ただし、幼虫時代の餌の量によって成虫の大きさが違ってきます。突起のある頭に立派なほさみをもち細かな毛が生えたオスは魅力的。

同じように人気があるのはノコギリクワガタ。こちらはつやのある赤茶色の体色に引きつけられます。

人気のある二つのクワガタですが、惜しいことに寿命は三〜六か月と短

命。里山で採集してきてもひと夏だけのお付き合いしかできません。参考までに数年前黒いタイヤと人気があったオオクワガタは三〜四年、ヒラタクワガタは二〜三年、コクワガタは一〜一年半と年を越して楽しむことができるクワガタもいます。

クワガタやカブトムシが集まるのは樹液の出ているコナラやアカメガシワなどの木の幹。その虫たちが集まる場所を私は昆虫レストランと呼んでいます。

クワガタと同じように人気のあるカブトムシもひと夏しか付き合うことができません。子供たちには里山で採集してきた昆虫を夏の間の飼育観察し、命の大切さを学ぶ機会にしてほしいと思います。

ミヤマクワガタ(オス)
ふれあいの森



ノコギリクワガタ(オス)
ふれあいの森





お家時間はパン作り！ 「基本の丸パン」

今回は「パン作り」を4回シリーズでご紹介します。
ホームベーカリーがなくて、
普段の調理器具で美味しいパンを作ってみましょう。
焼いたり、蒸したり、揚げたりと
パンのレパートリーを広げてみませんか。



大野順子

大野じゅん子料理教室 主宰。乳業メーカーのお客様相談室で勤務。乳製品を使った料理の開発・普及を担当し、和食に乳製品を取り入れた「乳（ニュー）和食」を提案。東海3県内の保健所・保健センターで栄養講座を開講。現在は、近隣保健センターで、栄養改善教室を担当。

大野 料理教室 小牧 検索

丸パンの材料 12個分



〈基本の生地づくり〉



1 こね…小麦粉、砂糖、塩をボールに入れ混ぜる。中央をくぼませて、ぬるま湯（卵、牛乳）を注ぎ、ドライイーストを振り入れて混ぜる。全体がまとまったら台に移し、5分こねる。



2 油脂入れ…バター（マーガリン、サラダ油、ラード、オリーブオイル）などを練りこむ。



3 こね…生地をのばして、薄い膜ができるまで10分くらいこねる。



4 一次発酵…油脂を塗った小ボールに生地を入れる。大ボールに30度位の湯を少量入れ、小ボールを入れて全体にラップをかけて暖かいところ（※）に30～40分置き、2.5倍になるまで発酵させる。指に小麦粉を付け生地を刺す（フィンガーテスト）。※冬の場合、車の中、ホットカーペットの上、ふろの上など発酵が足りないと、指の跡が消えます。発酵しすぎると、とてもやわらかくなります。発酵しすぎた生地は焼くと固くなるので、ピザ生地として利用しましょう。



5 ガス抜き…手のひらで2～3回生地を押さえつける。



6 分割…包丁で切り分ける。

8 成形…好みの形にする。オープンシートを敷いた天板に並べる。



9 仕上げ発酵…温度40度、湿度80%のところで20分置く。●器に熱湯を入れ、大きな発砲スチロールに置き、その中で2倍になるまで発酵させる。

10 照り卵…切り目を入れ、溶き卵を塗る（塗らない場合もあり）



11 焼き上げ…温めたオーブンで焼く180度10～12分
●天板部分のパンを見て焼き色がついていればOK

◎パン生地は乾燥が嫌いです。エアコン、扇風機、自然の風など乾燥した日は生地を優しく扱いましょう。
◎①～⑦までの工程は、全てのパン作りの基本です。



俳句

乳母車四葩の風のご真ん中

田端 徳子（小牧原新田）

【評】四葩とは紫陽花（あじさい）のことで、梅雨どきを代表する花です。花の咲き始めは白。しだいに緑、紫、桃色などと変化するのので七変化とも言います。乳母車の赤ちゃん（あかちゃん）は四葩の風につつまれてうれしそうです。

青田行く水溜々と米どころ

田中 昭子（三ツ瀬）

【評】田植が終わって一面の植田となりやがて青田に育って行きます。この間、田の水は滔々と流れ、農夫の努力に守られ育まれて行きます。「米どころ」と感謝の気持ちです。

今朝もまた無垢の茄子花ほころびぬ

平手 静子（岩崎）

【評】茄子の花はむだがなく、濃い紺色の茄子がみのもり私達の食卓を喜ばせてくれます。今朝もまた庭の農園に出て「無垢の茄子花ほころびぬ」と、うつくしい生命力に感謝しているのです。

緑蔭や少女は髪を梳かし合ひ

栗田 宣子（久保一色）

【評】私たちに四季の恵みがあります。春の花が終ると夏のみどりがあり緑蔭に恵まれます。この句、少女二人は緑蔭を求めてお互いの髪を梳き合っているのです。美しく成長して行く少女です。



自分らしくウォーキングを楽しもう

ウォーキングは、老若男女問わず、手軽に始められるエクササイズです。一人でも友達と、夫婦で…と誰とでもいつでも、どこでも楽しめ、体力づくり、健康の維持、ストレス解消など自分の目標を持って、楽しくウォーキングをしてみませんか。

第1回 ウォーキングを始めよう!

ウォーキングは歩くだけと甘く考えては危険です。普段、運動習慣のない人が始める場合、少しずつ体を慣らし、徐々に段階をあげていくことが大切です。

●ウォーキングの効果

- ・脳に酸素を送り老化の防止効果
- ・ストレス解消
- ・心肺機能が向上し、
最大酸素摂取量が増える
- ・加齢とともに弱くなる下半身を強化
- ・生活習慣病の予防

●ウォーキングを始める前に

ポイント1、適した服装

ウォーキング中は汗をかくので、吸水性の良いもの、速乾性に優れたTシャツやインナーを着るのがおすすめ。季節に合わせ、帽子の着用や防寒具の他、紫外線対策なども忘れないで。



ポイント2、適した靴

つま先に余裕があって指が中で動き、厚底のものを選びましょう。ウォーキングとランニングでは靴が違いますので、気をつけて。靴の試し履きは、両足履いてフィット感を確認しましょう。靴を履く時は、踵を合わせて紐を結んで足にフィットさせましょう。



ポイント3、持ち物

バッグは、リュックがおすすめ。タオルや飲み物を入れておきましょう。

ポイント4、理想的なフォーム

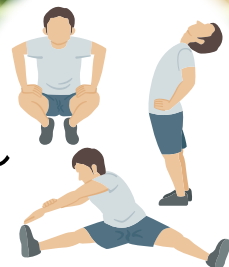
姿勢が悪いと膝や腰などに負担をかけてしまいます。姿勢良くサッサッと歩くことがポイントです。あごは引いて、視線は10m先を見て、肩の力は抜いて、背筋は伸ばす。腕は肘を90度に曲げ、大きく後ろに引くように振りましょう。着地はかかとから。



●ウォーキングの前には準備体操を

1. 全身を伸ばす
2. 体側のストレッチ
3. 腰まわし
4. 膝の屈伸
5. 足のストレッチ

※ウォーキング前は1から5の順に、ウォーキング後は5から1の順に。



●小牧市公式ウォーキングアプリaikoを活用して、ウォーキングを楽しもう。

スマートフォン専用のアプリですが、歩数だけでなく、消費カロリーやランニング、自分の歩数履歴なども表示されます。1日5000歩以上歩くことで、毎日少しずつポイントが貯まっていく仕組みで、年度末に市内限定商品券に交換できます。ウォーキングに関する情報・イベントも送られてきます。下記のQRコードを読み取って、アプリをダウンロードしてみましょう。



iPhoneの方はこちらから



Androidの方はこちらから

お知らせ

「キラリ!この人」、「いきいきサークル紹介」の情報提供を募集しています。その他掲載記事の情報もお待ちしています。

【連絡先=右欄に記載の桃花台センター飛行船担当。なお、掲載の可否、内容、時期などは当センターにお任せ願います。】

▼桃花台センターHP



◇発行/一般財団法人 桃花台センター
〒485-0814
小牧市古雅一丁目1番 ビアーレ3階
TEL=0568-79-1330
FAX=0568-78-1239
H.P.=http://tokadai-center.jp
E-mail=zai-tokadai@poem.ocn.ne.jp

◇編集/エフデザインワークス株式会社
〒485-0041
小牧市小牧1-135 フジカネひまわりビル1F
TEL=0568-65-7077
FAX=0568-65-7270
H.P.=http://f-designworks.com
E-mail=info.fdw@gmail.com