



ふれあいと支え合いのある
住みよいまちづくりを目指して

日吉台東が丘ラベンダークラブ
たけうち まさこ
竹内 方子 さん



Q. ラベンダークラブの活動について

ふれあいと支え合いのある住みよい街づくりを目指して、一人暮らしの高齢者の方の誕生日を祝い花束をお届けする友愛訪問をはじめ、地区内5カ所のバス停に季節ごとの花を植える花いっぱい活動、茶話会やバザーの開催、立派に成長された小学校の卒業生の皆さんへのささやかな花束のプレゼントなど、地域に根差した活動をしています。

友愛訪問で「嬉しいー！」と喜んでもらった時や、活動で植えた花を見て、「バスの待ち時間に癒されています」と声をかけてもらった時はとても嬉しく、やりがいを感じます。

70代後半まで幅広い年代の仲間と交流して活動する時間は充実感があり、自然と笑顔になります。

Q. 活動で印象深かったできごと

強く印象に残っているのは、東日本大震災の時のことです。

当時、民生委員として安否確認のため、地区内で支援が必要な方の家を、一



ラベンダークラブお揃いのユニフォーム

人で一軒一軒探し回って奔走していました。日が暮れると、寒さと暗さで不安も募ってきます。

そんな中、なんと、ラベンダークラブの皆から次々と、友愛訪問先の一人暮らしの方の安否連絡をいただきました。「〇〇さん大丈夫だよ」「△△さんの家、たんすが倒れかかってたから戻したよ」の声。一人ではない、みんながいると実感し、人の温かみ、思いやりがなんともありがたく、緊張がほぐれて泣き出してしまいました。

Q. 今後の目標

これからも、自慢の仲間たちと共に、活動を長く続けることです。一人でも多くの方に、ご参加いただきたいです。



東金市
食生活改善会の

おいしいレシピ

えだまめと豆腐のもちもちお焼き



材料(4人分)

- えだまめ(さやつき) 100g
- 木綿豆腐 1丁(300g)
- しょうが 1かけ(20g)

- 塩 1つまみ
- 片栗粉 大さじ4
- ごま油 適量
- ポン酢 お好みで

1人分 栄養価

エネルギー 131kcal
たんぱく質 8.2g
脂質 5.9g
食塩相当量 0.5g

今回の地産地消



えだまめ

千葉県は全国1位

※令和4年農業産出額

千葉県産えだまめは、6月から7月、10月が旬です。野田市、船橋市、鴨川市などが主な産地となっています。味を決めるショ糖やグルタミン酸は、収穫後急速に少なくなるため、購入したら、できるだけ早く調理しましょう。

作り方

🕒 10分

- ①えだまめは、ゆでてさやから出す。しょうがは、みじん切りにする。
- ②ボウルにえだまめ、豆腐、しょうが、塩、片栗粉を入れて混ぜ、8等分して形を整える。
- ③フライパンでごま油を熱し、弱火で両面を焼き、焼き色がついたら器に盛る。お好みでポン酢をかける。

「おいしいレシピ」は、毎月19日(食育の日)に市内のスーパーなどで配布。健康に役立つコラムも掲載しています。

市ホームページ▶



広報とうがねをご覧になるには

広報とうがねは、新聞折込で毎月1日に各世帯へ配布し、市内の公共施設や郵便局、コンビニなどにも配架しています。市ホームページ、LINE、スマホアプリ「マチイロ」でもご覧になれます。希望者(市内)へは郵送も行っていますので、電話や窓口、市ホームページなどでお申し込みください。



市ホームページ
広報とうがね



LINE
公式アカウント



スマホアプリ
マチイロ



読みやすく、読み間違えにくいユニバーサルデザインフォント(書体)を使用しています。



環境にやさしいインクで印刷しています。