

医療生協かながわ

## おだわら川東 支部ニュース7月号



組合員 408人(5月30日現)発行 おだわら川東支部運営委員会

## 今年も花菖蒲を求めて歩きました



この時期どこを歩いても目に付くのはアジサイですが、花菖蒲は求めていかないと出会えません。

せせらぎ公園は二宮駅から中井方面に向かって1時間歩くと、県道から少しだけ離れた小高い丘の隠れ公園の中にあります。そこへ行く前に近くのイオンによって、思い思いの昼食用弁当を買いこんで現地に向かいました。

公園に着くと一か所しかないお休み処の東屋には、もう既に大勢の絵手紙サークルの団体が使っていました。その団体は昼食を取ることなく、最後まで教室を開いて驚きました。立ち寄る人は諦めてその場を離れます。その中で私たちは、居場所を確保し早めの昼食！

このせせらぎ公園は以前に感動した幻想的な印象の風景も見られず、前に比べて水流も少なく、土が見え、色とりどりの菖蒲の数が減っており、なんてことはない公園になっていた。気候変動なのか、菖蒲の管理達人の人材不足なのか残念でならない。

散策後は、地元にはないスーパーで夕飯の買い物して帰りたいという声があり、また立ち寄って行きました。行く時はお庭に咲いている花や川沿いに植えてある木々を見ながら歩きましたが、御殿場線の時刻を気にしながら、帰路は速足でよそ見せず二宮駅へ向きました。

## 絵手紙 体験に参加しませんか！

日時：7月29日(水)10時～11時30分  
場所：マロニエ205室 参加費：無料

・持ち物：各自での画材（大きいものの方がいいそうです）

\*講師の方も画材を用意してあります。

その他は講師の方が用意してくれます。

・講師：高橋浩子氏（高田地域の組合員）

\*午後から新聞手折作業があります。ご協力できる方は昼食を各自でお願いします（イトウヨーカドーで調達できます）

\*参加申込連絡先：TEL 福島(48-0190)山條(43-4210)

\*申込締め切り：7月20日

## “夏にさっぱりしたレシピをおすすめします、”

## 切り干し大根のごま酢和え(昨年の減塩調理実習)

材料(4人分)	塩分1人0.5g
・切干大根(乾) 40g	・にんじん 1/2本
・ほうれん草 2茎(50g)	・油揚げ 2枚
《A 調味料》・酢 小さじ2	・砂糖 小2
	・めんつゆ(3倍濃縮)・大さじ1
	・白すりごま 大さじ4

## 作り方

- ① 切干大根は洗って水で15分ほど戻し、食べやすい大きさに切ります。
- ② にんじんは皮をむき、千切りにします。ほうれん草は3cmの長さに切ります。  
油揚げは縦2等分にして細切りにします。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、切り干し大根と人参、油揚げを入れ2分程度加熱し、ほうれん草を加えさらに1分ほど加熱します。ザルにあげてそのまま冷ます。
- ④ ③の材料が冷めたら、しっかり水気を切り、  
《A》の調味料で和え、お皿に盛り付けたらできあがり。

## 7月の主な予定

8日(水) 支部運営委員会 マロニエ 13時30

18日(土) 事業所利用委員会 診療所 14時

29日(水) 絵手紙体験教室 マロニエ 10時～

29日(水) 新聞折り作業 マロニエ 13時30分