

8・9月の 日曜当番医

日程	病院名	電話番号
8月14日	なかやクリニック	0241-73-2036
8月21日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
8月28日	佐藤医院(下郷町)	0241-67-2134
9月4日	高橋医院	0241-62-0040
9月11日	芳賀医院(下郷町)	0241-67-2128
9月18日	馬場医院	0241-62-0141
9月25日	なかやクリニック	0241-73-2036

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ



【いろいろおてがみ】 作 えがしらみちこ

お手紙が大好きなはなちゃん宛にポストに届くお手紙。誰が出したお手紙か当てっこする楽しさがある絵本です。

【はるとあき】

作 斎藤倫 うきまる

絵 吉田尚令

季節を擬人化し、春が会えることのできない秋に向けて手紙を書きます。美しい日本語と優しい絵に癒される一冊です。



【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ
egao@minamiaizu.org



早いもので夏の厳しい暑さも、少し経つと和らぎそうです。足早な夕暮れときや朝晩の涼しさ、香る花の変化に気づく時、秋の気配を感じます。そして、夏を惜しむ気持ちに気づくとき、日本には四季があり、四季をあらわす折々の美しいことばがたくさんあることに気づかされます。

そんな美しいことばを用いる機会として、お勧めしたい作業が「手紙を書く」ことです。毎月23日が「ふみの日」であるように、暑中見舞いやお年賀と、かつては子どもでも季節のやり取りをする機会があったものですが、今はそんな習慣もかなり減ってきているようです。しかし手紙には、メールやLINEとはまた違ったうれしさがあるように思います。紙を書くという風習をなくさないために、いろいろな



「気持ちを贈ろう」

すまいるだより

vol.

48

栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜 夏野菜

夏野菜の多くにカリウムが多く含まれています。また、夏野菜には、利尿効果の高い成分を含んでいるため、むくみに効果的です。

●カリウム

身体にこもった熱を、身体の中からクールダウンしてくれます。夏野菜を生で食べられるのも効果大です。

作り方

- ① 茄子は縦4等分にし、玉ねぎはくし形切り、ピーマンとパプリカは太めのせん切りに
- ② とうもろこしは皮を1枚残して電子レンジに2分かけ、取り出して皮をはぎ、長さを3等分にしてつぶを包丁でそぐ
- ③ 赤辛子は種を除いて小口切り。赤唐辛子と調味料を合わせる
- ④ ①の野菜をサッと油で揚げ、熱いうちに②に漬ける
- ⑤ 器に揚げた野菜を盛りつけて、最後にとうもろこしを添えれば完成

夏野菜の南蛮漬け

栄養価(1人分)	
エネルギー	76kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	3.2g
炭水化物	9.8g
塩分相当量	1.5g



材料(2人分)

茄子	2本(160g)
玉ねぎ	60g
ピーマン・パプリカ	各40g
とうもろこし	1/2本

揚げ油	適量
赤唐辛子	1本
酢	大さじ3
しょう油・水	各大さじ2
塩	1g

手紙は、書く経験を通じて様々な力を育てることが出来ます。例えば、文章を作る力もその一つです。作文などと比べ、手紙は伝える相手がより特定されます。そのため、相手に伝えたい事柄をはっきりと書きやすく、文章で伝える練習がしやすいという特徴があります。

他にも、手紙には、ハガキや便せん・切手を選ぶことができたり、封筒に折り紙や切り抜き、葉っぱなどを同封できたりと、表現の自由度が高いという特徴があります。自分と相手が楽しむにはどうしたらいいか工夫しやすいため、企画を立てる練習ができると考えられています。

さらに、手紙は会話と違って、言葉が形に残るものなので、相手が不快にならない言葉選びをする特段の配慮も必要です。このことから、言葉のバリエーションを増やし、TPOで使い分ける力が育つと考える先生方もいらっしゃいます。そして何より、季節を感じる力が備わっていくことも手紙の魅力です。絵はがきや切手を選ぶ際に、季節感覚は養われます。日本の文化は四季と強く結びついているため、子どもの頃

から季節を楽しむことを知っていると日々が豊かになります。四季がくっきりと分かる本町では、季節ごとの美しさや面白さを見つめられる感受性を育てるのに、絶好の環境です。豊かな自然を知ることが、ときに厳しい現実を子どもが生きていく助けの一つになる可能性も秘めています。

絵はがきや便せん、切手を一筆をプレゼントしたりと、お子さんが楽しく手紙を書き始めるような工夫も素敵ですね。文章が苦手な場合は絵やスタンプを押すだけでもよいですし、最初は宛名を書くだけでも、切手を貼るだけでもよいと思います。アナログに手紙という文化に触れることが「楽しい」と思えたら最高です。相手が喜ぶ顔を想像する行動は、とてもすてきな経験です。

来月は敬老の日もあります。お正月：はがきや便せんを選ぶ機会が増えそうです。会いたくても会えない人、なんとなく無沙汰している人、それから毎日顔を合わせる家族や友だち。真っ先に思い浮かんだ「あの人」に、ぜひお便りしてみてくださいね。