

# 香西女性だより

発行  
香西婦人会  
平成30年9月  
第50号

「猛暑」「熱中症嚴重・危険警戒注意」という言葉がすっかり定着した今年の夏。異常気象による野菜の高騰や各地で起こる災害に、主婦として何ができるだろうかと考えられた方も多いかと思えます。

さて、この暑さにも負けず、会員の皆様が、意欲的にたくさんの方に参加されました。簡単に紹介したいと思います。

## 「傾聴とは」人権教育市民講座 6月19日

香西小学校の体育館で、若いお母さん方と一緒に、スクールカウンセラーの杉山政志先生のお話を伺いました。

穏やかな語り口調で、マイク無しで話される場面もあり、もつと前に出て聞けばよかったかなあと反省。

それでも「傾聴」という言葉が心に残りました。子どもの話も、主人の話も、近所の人の話もしつかり耳を傾けて聞くことから、解決の糸口が見えてくる。まずは身近な家族から、傾聴を心がけたいなあと参加したみんなで話し合いました。



伝達料理教室

6月27日

- ・カレー味で食欲をそそるわね。
- ・簡単に作れてよかったわ。



みんなで作ると、楽しい！美味しい！

- ・鮭のカレーあんかけ
- ・キャベツのトマト昆布サラダ
- ・レタスのコーンスープ
- ・季節の果物



## 「VVCガイナー」収納の工夫術 7月6日

高齢者教室と女性教室の合同開催によるコミュニティセンター講座「くらしのセミナー」に参加しました。講師は、パナソニック（株）エコソリューションズの高橋浩二氏です。



『先ず、捨てることから始めよう！』のタイトルの文字が、目に飛び込んできました。女性が片付けられずに困っているもの

の1位は、洋服だそうです。捨てたらいいはわかってはいるけれど、なかなかねえと参加者のほとんどが反省しきり。それでも話を伺ううちに捨てられない理由はいろいろあるけれど、不用品を見極め捨てることで快適収納が始まるのだと分かりました。

また、リデュース（ゴミを減らす）、リユース（再利用）、リサイクル（再資源化）など環境問題に配慮した生き方を考える良いきっかけとなりました。

「終活」という言葉を最近よく聞きますが、残された家族に迷惑をかけないように、老いる前に、自分の物は必要最低限に処分しすっきりと整理しておくことが大切だと思えました。



## 親子クッキング

7月31日

今年度は、楽しく料理を作りながら、生活習慣病予防のための食生活を見直す講習会になっていました。

材料の測り方や包丁の使い方、だしの取り方など料理の基本を教えていただき、から調理開始。何回か参加経験のあるお子さんもいて、手際良く作っていきました。



- ・ごはん
- ・樂ごもりたまご



- ・お星さまみそ汁
- ・かぼちゃ蒸しパン

「また、一人で作ってみたい。」  
「今度は麺類料理も作ってみたいな。」



ほぼ全員が完食しました！

## 第10回香西まつり

8月25日

台風一過の土曜日、37度近い気温の中、記念すべき第10回香西まつりが開催されました。婦人会は、今年も「うどん」と「キーマカレー」を出店しました。

午前中は、会場とコミュニティセンターに分かれて準備にあたりました。

午後からは、会場に集まり、準備・販売に専念しました。

午後4時の開始と同時に、うどんの出汁やキーマカレーの匂いに誘われて、お客さんが来店し始めました。



6時半頃には、長蛇の列がではじめ、実行委員さんたちとの連携プレーであったという間にうどんが完売。

キーマカレーも8時前に完売しました。

ご協力いただいた実行委員の皆様、本当にありがとうございました。



それでは最後に、今後の予定をお知らせしたいと思います。

- ★ 日帰り研修旅行（松江） 9月9日
- ★ 男の料理教室 9月11日 9時半〜

- ・揚げ出しツナ豆腐
- ・野菜たっぷりドライカレー
- ・ひじきの和え物
- ・キャベツの昆布サラダ
- ・かぼちゃ蒸しパン

場所：コミュニティセンター  
参加費：350円  
申し込み締め切りは  
9月8日です。  
多数のご参加お待ちしております。

## ★文化祭

食バザー出店内容

11月11日

- ・ちらし寿司
- ・赤飯
- ・うどん
- ・おはぎ

不用品バザー

日用品、洗剤、食器類、文房具、衣類など、実行委員が集めに伺いますので、品物がある方はお声かけ下さい。

※ 実行委員の皆様は、10月9日に開催される第3回実行委員会にてバザー券をお渡しします。また、文化祭準備のご協力もよろしくお願ひします。