

「人のとなりに」とは…

文字通り、その人の隣にいて、思いに寄り添うことや人柄を表す言葉「人のとなりに」をイメージしたコーナーで、人物や活動の紹介だけでなく、その人の思いにスポットを当ててを目的としています。



▲健康体操教室の様子（入来会館）



人のとなりに

桑原 由美さん（60歳）

スポーツを通して市民の健康を支え、楽しみを届ける特定非営利活動法人川内スポーツクラブ01。今回は、立ち上げから関わる桑原さんのスポーツを通じた健康維持や地域への思いに寄り添います。



野菜たっぷり オムキャベツ

私の Food 記 薩摩川内風土記



▲皆吉縁さん（左から3番目）とスタッフの皆さん

巡り合えて良かった

今回は、家庭で簡単に作れる「オムキャベツ」を紹介します。

紹介していただいたのは、「こども食堂おばちゃんち」運営委員会会長の皆吉縁さん。こども食堂では、幼児から高校生まで週2日でお弁当を無料で提供（要予約）しています。オムキャベツは、こども食堂をスタートして初めて作った料理だそうです。今でもたくさん子どもたちに愛されている、思い出深い料理の一つです。

皆吉さんがこども食堂を始めたきっかけは、共働き家庭や核家族化が増えている中で、子どもたちの長期休暇中における昼食の孤食問題などに気付いたこと。そこで、子どもたちの居場所を作ろうと、公民館に集め、一緒にご飯を食べるようになったのが最初です。平成28年から本格的に「こども食堂おばちゃんち」をスタート。皆吉さんは、もともと「食」に興味はなかったそうですが、昔から料理をする機会が多く、「おいしい」と言ってもらえて、好きになっていったそうです。

野菜は農家の方などが無償で提供してくれることもあるそうです。「食材をいただいた後

に、子どもたちの健康面や彩りを考え、献立を作っている」と言います。このオムキャベツのように、野菜をたくさん使っているのだから、ビタミンやたんぱく質などの栄養たっぷりなお弁当を提供しています。

「特に、頂いた食材は余すことなく使うことにこだわっていて、野菜の皮や芯もみそ汁などに入れるようにしています。このみそ汁が子どもたちに人気で、お菓子より先に食べる子もいるくらい」と教えてくれました。

この活動を続けることができるのも、食材の提供や調理してくれる地域の皆さんの協力があってこそ。スタッフも週2日を楽しみに活動されているそうです。「これからも無理なく、週2回の活動から回数を増やしつつ、子どもたちが誰でも気軽に来ることができる『居場所』作りを継続していきたい」と言います。また、「これからもお腹いっぱいになって、『おいしい』と言ってくれる子どもたちの笑顔を見ることができるよう頑張りたい」と話してくれました。

レシピ

【材料】（4人分）
●卵：3個 ●キャベツ：1/2玉 ●モヤシ：1袋 ●豚細切れ肉：150g ●塩コショウ：少々 ●マヨネーズ：お好みで ●ソース：お好みで

- 【作り方】
- 1 キャベツを千切りにし、モヤシ、豚細切れ肉を炒め、別のボウルに移す。
 - 2 卵を溶き、フライパンに薄く広げ、卵が半熟な状態で、①で炒めた材料を乗せる。
 - 3 半分に折りたたみ、4等分にカットして完成。



- ～ワンポイント～
- キャベツは千切りより太く切ってもおいしい！ ●冷蔵庫に残っている野菜は、何でも使えます。
 - 豚細切れ肉がないときは、ちくわも代用できます。
 - 炒めるときにゴマ油を使うと、おいしさアップ！

皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたら、どしどし情報をお寄せください。取材に伺います。問合先／秘書広報課企画総務・広聴広報G（内線4122）

利用者へ寄り添う

川内スポーツクラブ01が市

運動を通じた健康維持

桑原さんは指導する中で、年代によって運動や健康に対する意識がさまざまであると感じるそうです。「例えば、子育てや仕事に追われ、自分の時間が限られている方は、時間があると、体を休めようという意識が弱く、疲れやすくなる傾向があります。でも、疲れやすくなることで、老廃物が除かれ、体の回復

から介護予防事業を受託して運営する「せんだい☆暮らしすメイ」などで高齢者に健康運動指導などを行う桑原さん。指導の際に意識していることを尋ねると、「まずは安全に、そして効果的に、理解しながら動いてほしいので、なぜこの動きをするのか必ず説明しています。また、『横から見ると背骨をCの字に』など、イメージしやすいよう、見本だけでなく『言葉』で届けています。言葉が必要ですが『笑』と教えてくれました。『おかげで病院に行く必要がなくなったよ。ありがとう』という声を聞いたときなど、役に立ってることが心の底からうれしく、とてもやりがいを感じるそうです。また、教室が終わってから家の畑で取れた野菜や花をくれる方もいたり、『先生とお話したくて今日は来たの』と言ってくれる方もいたり、地域を身近に感じる瞬間も多いそうです。

「老若男女問わず誰もが自分の健康を意識し、適度な運動をしてほしい。そのために、クラブのポスター掲示を市内のお店などをお願いしたり、新しい種目を増やして受け皿を増やしたりなど、少しでも興味を持ってもらえるようにしています。体は使わないと衰え、使いすぎると壊れます。自分のためだけに、家族や友人、社会のためにも一度健康について考えてみませんか？」と話す桑原さんは、これからは市民の健康維持のために「楽しく・明るく」指導に励みます。

川内スポーツクラブ01の由来

2001年発足であることと、「1」を「01」より前に出すことで、一歩前に進み出そうという意味が込められているそうです。*「0」は足が表現されています。