

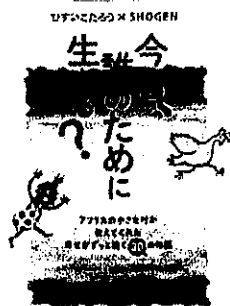


アツアツ



料理は家事の中でも好きな方ですが...
仕事復帰に向け年の込んだ料理は封印(笑)
平日はかにかに77するが、30分でできるかを考えています。

今回はおすすめの売れている本を2冊紹介したいと思います😊ひさいこた
ら×SHOGENさんの共著の『今日、誰のために生きる?〜37カ国の小さな
村が教えてくれた幸せがずっと続く30の物語〜』です☆37カ国に
ある幸せがずっと続く村、ブンジ村。37カ国のパンキート「ティンガ
ティンガ」を学びに行ったSHOGEN(ショーゲン)さんがこの村と出会い、村
人と共に生活し、生きる喜びを知っていく物語。この物語は遠いアフリカの話では
ありません!!なぜならこの村の人々が生きる喜びに満ち、幸せに包まれて生活して
いるのは...日本人から学んだ「感性」を持っているからだったのです😊
村長が「ショーゲン、なんで日本人ははじめのゆとりを失ったんだ?今の日本人はみんなそうなのか?
空を見上げられない人が多いのか?本当の日本人はそうじゃなかったんだ。世界中で一番空を
見上げる余裕を持っていたのが日本人なんだ。取り戻してくれ、今すぐ!」。村長さんの
願いを受け継いだショーゲンは現在、ブンジ村で体験したことや本来の日本人が持っ
ていた素晴らしい活動を伝えている活劇を載せています😊!!ここでは伝えきれないお話が盛り
だくさん!!とって心に響く、あったかい内容になっているので、気になった方はぜひ手に
取って読んでみて下さいね😊☆



わかやの ばんごはんじじょう



ゆるさの 一品 or ない(笑)
夏以外は2日分作る。みそ汁の
でもない日もOKにします。
◎かんたん ◎ちよとがんぼる
・みそ汁 ・ポトフ
・あさりのお吸い物、 ・ポタージュ
・わか玉スープ etc... 土日に作る
2日の日も
とかが99%かも。

ゆるさの 肉ガツリリ+魚少レ。
リッパルーフ
ミソ汁のときもあま。
基本焼くだけ。味付けもシンプルに。
いい塩で肉焼くだけでうまい(笑)
網を洗うのが大嫌いなので我が家
にはグリルとトースターがありません。
フライパンでコンロひとつ、しるもので
ひとつ、レンジorオーブンをフル稼働
で作ります。
◎かんたん ◎ちよとがんぼる
・手羽先の塩焼き ・唐揚げ
・鮭、さんま、ししも、しょうが焼き
焼くだけ etc... ・南蛮焼き
・ハンバーグ etc...
土日に大量生産↑
2日分を冷凍!!!

ゆるさの 一品
◎かんたん ◎ちよとがんぼる
・プロッコリー ・ピマンとなすの
・とうもろこし みそいため
・スナップエンドウ ・ほうれん草としらすの
みそ汁
・ミトマ ・アヒルのおでまもの
・さけり ・アヒルのおでまもの
etc... etc...
土日に大量生産↑
2日分を冷凍!!!

ゆるさの 一品
◎かんたん ◎ちよとがんぼる
・手羽先の塩焼き ・唐揚げ
・鮭、さんま、ししも、しょうが焼き
焼くだけ etc... ・南蛮焼き
・ハンバーグ etc...
土日に大量生産↑
2日分を冷凍!!!

寒い毎日が続いていきますね。ぶちも、つねちゃんです。
さて、11月の中旬、加東市の県立播磨中央公園で
BMXフラットランドのイベントが開催されて
いました。神戸新聞にも載っていたり、色々な所に
広告があったりで観に行かれた方ももしかして居る
かも? 実は私も過去に1度出場した事があります
結果は...お察し下さい(笑)
イベントでは海外からライダーが来たり、いろんな
世代の人とコミュニケーションが取り、色々な経
験になります!!結果は...お察し下さい(笑) ぶちも

吉川支所 健康福祉課 保健師の桑野と島崎です。今回は少しお見健診や
訪問で質問もいただくことの多い日🌞の発達についての情報をお伝えします。

生まれてすぐの頃
目の網膜はできて、目の前30cmがぼんやり見える。
2~3ヶ月
じっと見つめたり、ものを目で追うことができるように。
6ヶ月
視線が前方ようになる。急速に視機能が発達。
3歳
左右どちらも0.5以上。
5~6歳
両目でものを見る立体視がほぼ完成。1.0以上。
8~10歳
たくさんのお情報の中から一つ一つを細かく読み取り、
実行できる把握する力が身につく、視力が完成。

※こどもたちは主に3つの視る力を
身につけていながら成長します。
固視 見たいものに視線を
合わせて見続ける。
調節 近くのもの→遠くのもの
見たいものにピントを合わせる。
眼球運動 見たい方向に目を動かす。

※こうした視る力は
人やボールを追いかけたり、
足元んだり、はねたり遊びの
中でしっかり体を動かす内に
身につけていきます。

※よく遊び、
よく学ぶことで、
未発達な、こどもたち
目に届けてあげて
いってあげると幸いです。

3歳児健診は
機械を用いて
「弱視」や「遠視」等
異常がないか
お調べします。