

地域の社会貢献を目指して

創立25周年を迎える上三川高等学校で、創立当初からボランティア活動を実践している「上三川高等学校社会福祉部」の皆さんにお話を伺いました。

現在部員数は10名で、主な活動は、上三川町立図書館での「工作会」の実施。毎年11月に開催されている「健康福祉まつり」や、夏休みに開催されている「サマースクール」に参加し、ボランティア精神を養っています。そのほかにも、献血や赤い羽根共同募金への呼びかけ活動、エコキャップの回収活動、さらには学校周辺のゴミ拾いなど、様々な社会貢献活動を行っています。

毎月図書館で実施している「工作会」は、10年目をむかえ、自分たちで司会・進行、指導実践を行い、親子で楽しんでもらおうと毎月企画を練っているとのこと。

社会福祉部長の星野さんに工作会ことをたずねると、「自分たちもそうでしたが、先輩たちがわかっているのですが、困ったときには、助けられました。子どもたちによって作るペースがあるので、慌てさせずに進められるように気をつけています。」と進行方法について。また、部員からも、「楽しくできるように進めて

今月の輝ける星

います。」と進行の注意点について話してくれました。

部活動の雰囲気について顧問の高砂先生は、「先輩後輩の垣根もなく、楽しい雰囲気で行っています。」と話してくれました。

部員に将来の職業をたずねると、「保育士や介護福祉士を目指したいです。」との答えが返ってきました。

一時部員数も激減し、3人で活動していた時期もあり、それ以来介護施設での協力活動を行っていないとのことですが、協力依頼があれば、介護施設での体験学習も実践してみたいとのこと。社会貢献活動をしている上三川高等学校社会福祉部員を、町内で見かけたときは、声をかけてはいかがですか。



上三川高等学校社会福祉部の皆さん

わが町健康応援隊！食改です

～ごはんなどの穀類をしっかり食べよう～

ごはんは、低エネルギーで消化時間が長いために腹持ちがよく、長時間にわたって身体のエネルギー源であるブドウ糖を補給し続けます。

「ごはんを食べると太る」というイメージがあるかもしれませんがそれは誤解です。米のでんぷんは消化率98%と非常に高く、スタミナの持続に役立ちます。

また、ごはんは粒状なので、よく噛まなくては いけません。咀嚼は脳の働きを高めたり、肥満を予防したりする効果があるといわれています。

今回は『アサリとごぼうの炊き込みご飯』を紹介します。



【アサリとごぼうの炊き込みご飯】

■材 料

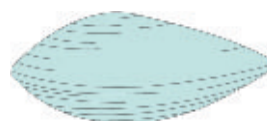
- 米 2カップ
- あさりのむき身60g
- ごぼう……………1/2本
- しょう油………… 大1
- 塩……………小1/3
- しょうがの千切り少々

■栄養価

- たんぱく質…8.1g
- 脂質……………0.9g
- 塩分……………1.8g

★作り方★

- ①米はといで普通の水加減にする。
- ②ごぼうはさがきにする。
- ③①にごぼう、あさり、しょう油、しょうがの千切りを加えて普通に炊く。
- ④茶碗に盛り、好みでしょうがの千切りを飾る。



※あさりの水煮缶でも可

