



公民館 3 階図書室

10～18 時（日曜は 17 時まで、毎週月曜休館）

※ 9 月 24 日（木）は図書整理日のため休館



小学 1・2 年生で習うのに
大人も読めない漢字

構俊一



夢をかなえるゾウ 4

水野敬也



大江戸火龍改

夢枕獏



風を結う

あさのあつこ



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）

※ 9 月 29 日（火）は図書整理日のため休館



エリック・カールの
えいごがいっぱい

エリック・カール



写真と言葉で刻む
生老病死 そして生

國森康弘



オリンピックせんしゅに
なりたいた

城井文



おいらひょっとこ

ザ・キャビンカンパニー

老を敬い 母を想う



▲消費喚起パークゴルフ
大会（8 月 2 日）

コロナ禍での 9 月、お祝いを楽しんでいた全町敬老会は、参加者の健康と安全が最優先であると考え、見送らせていただくことにしました。

高齢者の長寿をお祝いするため、また、コロナ禍により大変な影響を受けている飲食店など、まちのお店を励ますために、ささやかですがクーポン券を送らせていただきます。おたがいさま、ありがたうの気持ちを大切に作る町でありたいと思います。

さて、敬老の日を迎え、きまって亡き母を想います。「やはり、母にはかなわなないなあ」。年ごとに敬いと感謝の念が増します。

人間誰しも、母がいるから生まれたのであるから、しょせん「かないっこない」ということでしょうか。母性によって、子は育てられてきたのだから「かないっこない」、そういうことでしょうか。

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

トトロ口豆乳茶わん蒸し

●材料（2 人分）

卵 1 個、無調整豆乳 1 カップ、かにかまぼこ 4 本、三つ葉 1～2 本、風味調味料小さじ 1/4、塩小さじ 1/4 弱

●作り方

- ①ボウルに卵を割り、無調整豆乳、風味調味料、塩を混ぜ、ザルでこしてなめらかにし、耐熱性の器 2 つに注ぐ。かにかまぼこは 4 等分に切り、ほぐしてから器に入れる（飾り用として少しかにかまぼこは残しておく）。
- ②フライパンに器を並べ、空いているところに、器の高さの半分くらいまで、熱湯を注ぎ入れてふたをし、強火で 1 分、弱火で 6～7 分蒸す。
- ③三つ葉は根元を切り、2 等分の長さにし、残りのかにかまぼこと一緒にのせる。



1 人分 エネルギー 115kcal
塩 分 1.4g

いつまでもおいしく食べられますように

涼しい日が増えてきて、夏もそろそろ終わりですね。9 月 21 日は敬老の日です。年齢を重ねると、かむ力や飲み込む力が少しずつ弱くなっていきます。今まで食べていたものが食べられない、おいしく感じられないとなると食欲低下にもつながり、栄養が不足してしまうことも予想されます。切り方などの下ごしらえを工夫したり、食べやすくする調理法を実践すれば、食べられるものも増えて食事が楽しいひとときになるとと思います。年齢を重ねてもおいしく食べることができたら幸せですね。

栄養士 岩井麻未