

人が生き生き！ マグマシティ



お住まいの地域で活躍する
市民の皆さんを紹介します



▲昨年9月、3回目の日本一周の旅を終えてみなと大通り公園に到着した濱平さん。家族や職場の元同僚など多くの人々に拍手で迎えられた

濱平 順一郎さん (吉野町)

営んでいた塗装業を60歳で引退したことをきっかけにロードバイクを購入。市内外を自転車で移動する中で走り切った時の達成感に引かれ、距離を伸ばしていきたいという思いが強くなる。自転車旅のとりこになり、65歳、68歳の時に自転車で日本を一周。76歳となった昨年、4カ月半をかけ北海道の宗谷岬まで縦断往復。3回目の日本一周の旅を果たした。

■日本一周の旅は、まさに“人情物語”

自転車の旅の魅力は「人との出会い」です。日本語を話せない外国の方と翻訳アプリを使ってコミュニケーションを取ったこともありますし、大学生などの若者にもたくさん出会いました。旅の後も交流が続いており、今度、仲間がリヤカーを引いて鹿児島に来る時には自宅に泊まってもらう予定です。旅で出会った大学生がその後結婚することになり、式に参列したこともあります。



一方、自転車での長旅は故障やけがなどのトラブルもつきものです。房総半島で自転車が壊れて走れなくなった時には、通りすがりのご夫婦に修理してもらいました。新潟でけがをした時には、旅で知り合った方が50km以上もトラックを走らせて迎えに来て、近くにある病院に連れて行ってくれました。多くの人に支えられ、助けられたからこそ、3回も日本一周の旅を達成することができたと思っています。



■80歳での再チャレンジが次の目標

徐々に体の限界を感じつつありますが、元気が続けば80歳でもう一度、日本一周に挑戦したいです。今度は奄美大島や沖縄などを巡って、新たな仲間との出会いを楽しみたいです。



パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～



■材料 (4人分)

- 昆布……………10g
- 水……………1ℓ
- かつお節……………10g
- 青ノリ(乾燥)……………大さじ1
- 白ネギ……………1/2本
- 「はんぺん……………1枚
- ① 鶏ミンチ……………100g
- 酒……………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- ② みりん……………小さじ2
- 塩……………ふたつまみ
- ショウガ(すりおろし) …… 適量



手軽に作りたいときは、①～③はだしパックで代用できます！

青ノリ

喜入地域で生産されています。独特の香りと鮮やかな緑色が特徴で、ビタミンAや鉄分、カルシウムなどを豊富に含んでいます。

だしとショウガの香りでほっと一息 青ノリのつみれ汁

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

■作り方

- ① 昆布はさっと水洗いして、水を入れた鍋に約30分浸しておく
- ② ①を弱～中火で熱し、沸騰直前で火を止め昆布を取り出す
- ③ ②にかつお節を入れ2分置き、キッチンペーパーをかぶせたザルなどでこして別の鍋に注ぐ
- ④ 青ノリは水で戻し、白ネギは5mm幅に切る
- ⑤ ①をポリ袋に入れつぶすようにもみ、水を切った青ノリを加えてさらに混ぜる
- ⑥ ③にスプーンで一口大にした⑤と白ネギ、②を入れ、弱～中火で熱し、具材に火が通ったら器に盛り付ける
(1人分の栄養成分：エネルギー91kcal、食塩相当量1.9g)



Instagramでも
レシピ公開中

3/1～3/31 10:00～15:00
見学は自由にできます

2024年春、開業予定



社会福祉法人 のぞみ会



特別養護老人ホーム／グループホーム／デイサービス

広告

地域の中で その人らしく
安心して暮らし続ける

谷山緑地苑

入居者・利用者、事業拡大に伴い職員募集中

緑地公園、錦江湾と桜島が一望できる 6階建複合介護施設

24時間看護師常駐(医療行為の必要な方受け入れ可能)

6階ラウンジにフリードリンクバー有り、敷地内駐車場 50台



お問い合わせ 099-806-5885

社会福祉法人のぞみ会 検索