

岩中生取材体験レポート

問合先 秘書企画課広報広聴グループ (☎ 38-5802)

10月20日(木)、職場体験として岩倉中学校2年生の赤堀蒼太さんと大塚裕登さんが、広報紙づくりにチャレンジしました。実際に「スクエアステップ講座」を取材し、写真撮影やインタビューにも取り組んで書いた記事を掲載します。

スクエアステップは、岩倉市が介護予防事業として取り組んでいる運動です。1辺25cmの正方形のマスをお手本を真似して踏むことで、認知機能が向上し、転倒予防などにつながります。

参加者の感想

- ・意外に難しく、体が頭に追いつかない。
- ・出来た時の達成感が良い。

インタビューにも挑戦!!



やった!!
できたー!!



準備体操、大切!!



- ・すごく雰囲気良くて楽しかったです。
- ・結構難しかったです。



編集後記



赤堀蒼太さん

今回の体験で、僕は人とコミュニケーションをとるという大切さを感じました。写真を撮って記事にするだけでなく、インタビューをするなどたくさんの人と関わりました。また、そこでたくさんの笑顔を見ることができ、すごく楽しかったです。

大きなカメラを持って、写真を撮ることがすごく大変でした。また、毎月届く広報を作るためにはとても時間がかかり、たくさんの人達の働きで作られているということに驚きました。すごく良い体験ができました。



大塚裕登さん

健康いわくら 21 ~ プラス 1 品、野菜料理の提案~

★岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「野菜別!おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



簡単!!美味しい野菜レシピ

健康課健康支援グループ (保健センター内 ☎ 37-3511)

ねぎチヂミ



材料	2人分	※1人分の野菜の分量 (60g)	
ねぎ (2/3本)	70g	桜えび	大さじ2
にんじん	20g	油	適量
小ねぎ (1/3束)	30g	ゴマ油	大さじ1
A チヂミの生地		B タレ	
薄力粉	70g	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	30g	酢	大さじ1
たまご	1個	砂糖	大さじ1
顆粒中華だし	小さじ1	白いりごま	大さじ1
水	50ml		

作り方

- ① ねぎは5mm幅の小口切り、人参はせん切り、小ねぎは1cm幅の小口切りにします。
- ② ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、桜えびも加えます。
- ③ 熱したフライパンに油をひき②を流し入れ、表面が乾いてきたらひっくり返し、きつね色になるまで焼きます。
- ④ 仕上げにごま油をふり入れて香りをたたせ、食べやすい大きさに切り分け、皿に盛ります。
- ⑤ Bを混ぜ合わせてタレを作り、チヂミに添えます。