



協力隊がゆく 37

8月末で地域おこし協力隊を卒業します。今回はこれまでの活動と私のライフスタイルの原点を振り返ります。



かなもりともひろ 隊員 金盛友彦

日本を選ぶなら、海外生活で感じてきた思いをもとに何かを創造したいと思いました。高梁での3年間、「起業型」隊員として主に

私は20代後半に初めて一人で外国へ行きました。ワーキングホリデー制度を利用してニュージーランドへ渡航して以来、その後もチャンスを探しては飛び出し、気が付けば10年ほどの間、日本と海外を往復する生活をしていました。バックパッカーが集まる宿に滞在し、世界各国からさまざまな目的でやってきた次の場所へ向かっていく旅人を見てきました。そういう「仲間」と過ごす多様な性に溢れた空間は刺激的で、私にとって居心地の良い場所でした。平成27年にJICA青年海外協力

隊の任務を終えてジンバブエから帰国した私は、分岐点にいました。再びどこか海外へ行くか、日本の仕事を選ぶか。もし



ゲストハウス柔のラウンジ



ゲストと一緒に記念撮影

皆さんこんにちは、松野です。3年間の協力隊の任期がこの8月末で終わります。田舎でのんびり子育てがしたいと4年前に家族で高梁へ移住し、仮住まいをしながら空き家を探しているときにある一軒の古民家と出合いました。周囲の宇治の景色の美しさに魅了され、解体直前だったその古民家「西仲田邸」を失くしてはならないという一心で購入し、再生工事を始めました。家族で再生に取り組む中、「こかあ昔は賑やかな商店だったんじや」という地域の方々の昔話を聞くうちに、いつかまた皆さんに寄ってもらえる場所にできたらと思うようになりました。



まつのなつこ 隊員 松野夏子

そしてこの度、ついに「古民家Cafe」の営業許可を得ました。今後は再生工事を続けながら、夫が栽培しているピオーネをはじめとする地域の豊富な食材を生かしたお菓子などの商品を、イベント出店やインターネット通販などで販売していきます。西仲田邸が飲食店としてオープンするのはもう少し先になりますが、その際にはまたお知らせさせていただきます。3年間、貴重な経験と温かいご支援をいただきました。本当にありがとうございました。引き続きお世話になりました。引き続き高梁市のために頑張りたいと思います。よろしくお祈りします。



工事が続く西仲田邸



家族4人で頑張っています

脳卒中や心筋梗塞の予防

がんの早期発見のために

健診室

食生活の欧米化や運動不足などによって、糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病やその予備群の患者さんが年々増加しています。これらの生活習慣病の特徴は、自覚症状がなく、脳卒中や心筋梗塞などにかかって初めて気付く人が多いということです。そのため、健康診断や人間ドックは、自覚症状が現れる前がんや生活習慣病などを確認することができるとても良い機会です。

自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康管理を続けるために、1年に1回は健康診断や人間ドックを受けることをお勧めします。また、健康診断を受けた後は、生活習慣を改善して脳卒中や心筋梗塞などを予防し、がんについても早期に見つけて治療を続けることが大切です。

成羽病院では、人間ドック、特定健康診査、事業所健康診査、生活習慣病予防健康診査などを行っています。詳しくは成羽病院健診室へお問い合わせください。



健康づくり応援通信 24

健康づくり課 ☎(21)0267

宇治栄養委員オススの「もち麦」料理

もち麦はお米と一緒に炊くともちもちとした食感が加わっておいしくなります。また、茹でたもち麦やもち麦粉を使うと料理の幅が広がります。今回は、茹でたもち麦を使ったサラダを紹介します。



やたべみさと 管理栄養士 (健康づくり課)

もち麦とお豆のチョップドサラダ～塩麹とハチミツのドレッシング～

【作り方】

- ① サニーレタス、紫キャベツ、トマト、アボカド、厚揚げを全て1.5cm角の大きさに切る。茹でたもち麦とミックスビーンズは飾り用に少量別にしておく。
② ドレッシングの材料を全て混ぜる。
③ ①をドレッシングであえ、飾り用に残しておいたもち麦とミックスビーンズを乗せて完成。

【冷凍保存ができるもち麦の茹で方】もち麦100g・水400cc

- ① もち麦と水を鍋に入れ火にかける。
② 沸騰したら弱火で20分茹でる。
③ 火を止めて蓋をして10分蒸らす。

※冷凍保存したもち麦はさまざまな料理に使用できます。



宇治栄養委員の皆さん



もち麦とお豆のチョップドサラダ



ドレッシング

- オリーブオイル...60cc
酢...20cc
塩麹...大さじ1
蜂蜜...小さじ2
黒こしょう...少々