



ひまわりとなんじゅ園とオレンジと

水上小学校 三年 大久保 忠相 ただすけ

人けんの花「ひまわり」の種をもらいました。花だんにまいて育てました。水やり、草取り、支柱立てをしました。元氣よくさきました。花はかれたけれど、みんなで種を数えることになりました。二百五十個ぐらいいきました。千五百五十八個でびっくりしました。一個の種から千個以上になったからです。人もひまわりと同じように大切にしなければいけないよというお話も心にのこりました。

ちでやってみたいことなどを書いて、広い紙にはっていききました。にんちしようの人は悲しい気持ちやさみしい気持ちになってあることがわかりました。おじいちゃんやおばあちゃんには、ぼくが出来ることをやさしくサポートしていきたいなと思いました。

三年生で体験したことをいくつも思い出しました。これからも、いろんな人たちとかかわってたくさん学びたいです。

なんじゅ園の人たちに手紙を書いてわたしました。「リハビリをしている人はいますか。」と書きました。「一週間に三回ぐらいいりハビリに行かれています。頭の体そうに行かれています。みなさん、食事やおふろも楽しみにされています。」という返事がきました。みんなハビリをよくがんばっているんだなと思いました。

わたしとカエルとキリンとわたしがジャンプしても、あんなに高くはとべないが、高くとべるカエルはわたしのよう、海の絵をじょうずにかけないよわたしがいくら首をのびしても、高いところからいけしきは見えないう、高いところを見ることのできるキリンはわたしのよう、地下のけしきは見えないうカエルとキリンとそれからわたしみんなちがってみんないい

【先生のコメント】
三年生になり、社会科や総合的な学習の時間の学習が始まり、二年生の時と比べ、たくさんの方々と出会う機会がありましたね。そんな多くの方から様々なことを学ぶことができたことがこの文章からも伝わってきます。いつも友達に優しい忠相さんは、楠寿園のお年寄りの方々には敬意を表したり、国語の学習を通して、動物も自分たちもみんな自分の特性を活かしながら精一杯生きていたりすることを感ずることができました。一人一人を大事に思う心の芽「人権の芽」が忠相さんの中に育ったと思います。しかし、その芽は、育てないと大きくなりません。これからもたくさんの方々と出会い、それぞれの良いところを見つけ、多くのことを学んでいってほしいと思います。

人権相談(無料)
〜ひとりでも悩んでいませんか〜

【人権何でも相談所】

- 日時 2月15日(水)午後1時〜4時
- 場所 あたご苑
- 相談内容 いじめ、体罰、部落差別・男女差別・外国人差別などの差別問題、家庭内(夫婦、親子、結婚、離婚、扶養、相続など)・借地借家・相隣間のもめごと、悩みごとなど

【女性相談所】

- 日時 2月9日(木)午前10時〜午後3時
- 場所 福岡法務局柳川支局
- 相談内容 原則として女性からの相談

※女性の人権擁護委員が相談に応じます

【常設相談】

- 時間 午前8時30分〜午後5時15分 (土、日、祝日を除く)
- 場所 福岡法務局柳川支局
- 相談担当者 法務局職員または人権擁護委員
- 相談電話番号 (TEL)0570-003-110
- 福岡法務局柳川支局 (TEL)72-2640

みんなの幸せ願って

みやまに生きる人 ひと
vol.142

ゆるけんごはん
竹下 亜矢さん

「ゆるーつと健康のご飯」、略して「ゆるけんごはん」として活動する竹下さん。病院などで管理栄養士を20年以上務めた経験を生かし、オンラインでのごはん講座や、ルフランを利用してカフェの営業、料理の宅配を行う。

「管理栄養士の経験から、食生活を変え、その難しさを痛感しました。だからこそ、甘酒などの発酵食品を使って普段の食事をヘルシーにして提供できれば、美味しいものを我慢せずに今より少し健康になれるんじゃないかと思っています。講座では、ヘルシーな料理に加えて、誰でも繰り返し作れるような簡単な料理を

伝えていきます。好きなものを美味しく食べて、健康になれたら最高ですよ」

私の出身は『みやま市』
ルフランで活動するようになって、地元であるみやま市の魅力に気がついた。

「ここで活動する仲間やお客さんと話して、みやま市が好きという人や地元で頑張っている人がたくさんいることを知りました。その人たちがとても輝いて見えて、私もそんな風になりたいと思ったし、みやま市っていいところなんだって気がついた。今では、みやま市出身だって堂々と言うことができます」

ゆるーつと健康に
仕事のやりがいは、お客さんの笑顔だと話す竹下さん。

「食は誰にとっても楽しみだと思えます。その楽しみを、病氣や忙しさに奪われることなく美味しく食べてほしいから、講座や料理を通して、ゆるく、そして長く続けることができる健康な食生活をサポートしていきたいです。ゆるけんごはんの活動を通して、関わってくれるみんながやりたいことに集中して笑顔でいてくれたら幸せです」



たけした あや
ゆるけんごはんの人気メニューは、バターチキンカレーとヤンニョムチキン。
【座右の銘】
必死に生きる。目の前に集中。
【将来の夢】
みやま市で、旦那と一緒にカフェ兼居酒屋をやりたいです。

みやま文芸

真清水俳句会
エメラルド婚三の集まるこの三月
生きることまだ楽しい老いの春
立春やくぐもる鳥の声太し
露の臺「もういいかい」と出番待つ
雪柳青空の下天天と
熱燗で一人で酔ひたき時もあり

清水句会
新しき会場をもて初句会
西は海ひらく峡空鷹舞へる
坊庭の静寂深めし寒の入り
良き仲間心許して初句会
朝靄に山日うるみし初詣
閑かさや淑気満ち満つ山の寺
結ばれし今年数多の初みくじ

綿貫 惇	田尻カツ子	綿貫 淑子	古賀 麗子	岩屋 清美	壇 篤子	猿渡 洋子
紙田 幻草	樺島美代子	平井 和子	宮地 末子	森田 蓉子	梅野 博山	

※俳句・短歌は市内の団体から提供いただいたものを順次掲載しています。