

季節の草花・一の谷

(前ページから続く)
ボランティア活動も変わってきた。自己満足の活動を展開するよりも、もう少し社会性、公共性に重点をおいた立場でボランティアをすべきだと言う人もいる。また無償だったボランティア活動も有償性になりつつあり。1998年にNPO法人法が施行され、さらにその形態が変貌してきて、最近では収益性を追求するNPO法人も増えしてきた。

ボランティア活動自体、行政の保護下に置かれる時代が来たような気がする。

しかし、個人個人の地道な活動が本当のボランティアではないでしょうか。

共に笑い、友に泣く、そして少しの間でも幸せな時を皆さんと共有出来たら有り難いと思う。

季節の草花

ツクシ(スギナの孢子茎)

生8-文 久保 知彦

3月から4月頃、野原、土手、田んぼの畦など日当たりの良いところに生えてくるおなじみの植物ですが、これがシダの仲間とはご存知ない方が多いようです。

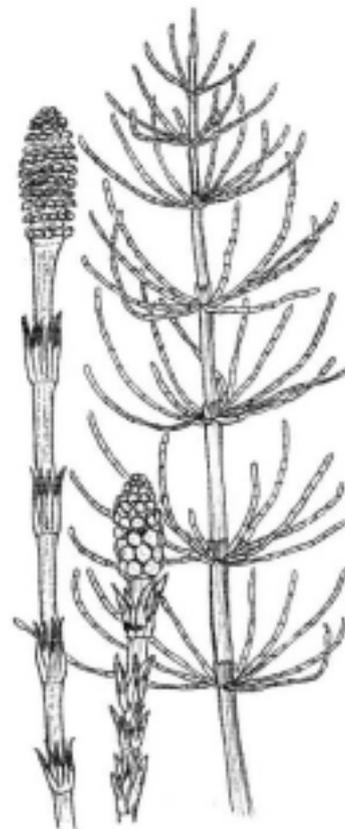
シダといっても、ワラビやウラボシとは違って、古いタイプのトクサ科の植物です。

春先、これが出てくると、ザルにいっぱい摘んできて、はかま(褐色の退化した輪生葉)を取り、おひたし・ゴマ和え・白和え・味噌汁の具などにして食べたものです。

シダには、葉の裏に孢子嚢がありここで孢子が作られるタイプのもの(ワラビ・ベニシダなど)と、本体とは別に孢子茎を作るタイプのもの(クサソテツ・イヌガンソクなど)があり、スギナは後者になります。

「つくしんぼ」とか「つくしの坊や」と呼ばれて愛嬌ものですが、茎の先に孢子穂をつけ、ここで作られた孢子が飛び出して行きます。

夏になると全く外見の違う栄養茎(スギナ)がのびて来ます。節ごとに関節のある棒状の葉が輪状にでてきます。これが杉の葉に似ていることから、この名がつけました。厄介な雑草でもありません。



すますま ADL 体操と中国健康体操
体験+かえっこバザール

生12-須 奥田弘子

11月30日、須磨一の谷プラザに子供達の笑顔が集まりました。

我々須磨区会は受付担当で、4人が交代でいたしました。遠方からも次々に、親子連れで集まって下さいました。

受付の後は、皆様と一緒に参加・体験させて頂きました。ユーモアたっぷりのご指導で、水戸黄門の歌に合わせながらビッグお手玉を使って楽しく体操したり、中国健康体操を体験しました。

食生活のお話も絵を見ながら分かりやすく説明して頂き、皆様も熱心に聞いていました。

午後は昔遊びコーナーで、折り紙とあやとりです。

「おばあちゃんスゴイ!」と孫達を驚かせたくて、覚えるまで何回も教えて頂きました。もう孫対策

は、十分OKです。帰りに“おもちゃのかえっこバザール”をのぞきますと、神戸女子大の学生さん達の協力で、とっても楽しそう。子供達の顔がいきいきと輝いていました。孫達が近くにいたら連れてきたのに・・・と思いながら帰りました。



かえっこ
バザール



中国健康体操