

かるた取り大会！

デザイナー
NPO法人なす食育塾
平山 恵美子氏

まずは本来の活動であるNPO法人なす食育塾について説明がありました。長年勤めた給食調理員だった頃、野菜が嫌い、食べられないという、子どもたちが抱える「食の問題」を目の当たりにしてきました。何とかできないかと思いつき、退職後にNPO法人なす食育塾をスタートしました。活動のひとつとして、地域の子どもたちと一緒に野菜を育てることを始めました。野菜嫌いだった子がキャベツを洗わずに丸かじりするようにまでに成長しました！



学校給食調理員の経験を持つ平山氏。地域の皆さんと「食」を通じて繋がりたい。そんな思いから、子どもたちの「食」に関わってきた農業体験「元気のらクラブ」を開催。また「元気！！のらっこレター」を毎月発行中！



毎日ラジオ体操をやっています。

具沢山の味噌汁を心がけています。味噌は手作りしています。

豆乳、ヨーグルトなどの発酵食品を摂っています。



自分も後期高齢者となったので、「いきいき長生き川柳かるた」を作成しようと思った。

やはり「キョウイク（今日行く）」と「キョウヨウ（今日用がある）」が大切。



イラストも楽しいかるたが出来たのでサロンなどで楽しんでもらいたい。

健康についてのお話では、平山さんの今までの経験から感じたことを話してくれました。これだけ健康意識が高まっているのにがんや糖尿病が増えているのはなぜだろうか？塩分の取り過ぎというけれど、塩にも製法によって種類があり、何を選ぶのかを考えること。身体に少なからず影響があるであろう食品添加物。加工食品を食べている私たちは避けようがないものですが、平山さんはこれから「加工食品について学んで来たい」と言っていました。次回は「加工食品」についてのうえるるトーク開催を楽しみにしています！

かるた取りで笑った後は平山さんお手製のおやつでお茶の時間。皆さんすっかり打ち解けたので、会話も弾みました(^_^)