

## グラウンドゴルフを楽しむ健康に



昨年、グラウンドゴルフで8ホール中3ホールでホールインワンを達成する「ダイヤモンド賞」(左写真)をとることができました。17年続け、初めてのことでうれしかったです。各種大会では友人たちとの交流も楽しみの一つで、健康にもつながっていると思います。また、夕方毎日夫婦で体操を続けています。

畑では自家用に趣味で野菜と庄内柿を育てています。庄内柿はほんのり色づき始め収穫が楽しみです。「収穫した野菜は息子家族などにお裾分けして、孫も含め喜んでくれることが励みです」



遊佐・和田

佐藤 光雄 さん(78)



八幡・下黒川

佐藤 美佳 さん(32)

## 2つの資格でよりよい介護目指す

柔道整復師の資格と介護福祉士の資格を取得し、介護施設で働いています。一人ひとりの病気や心の状態に向き合い、どのようなケアが必要かよく見極めるよう心がけています。高齢者ケア方法「ユマニチュード」を勉強し、実践しています。「優しさを行動としてどう伝えるか。利用者さんの反応が違おうれしくなります」

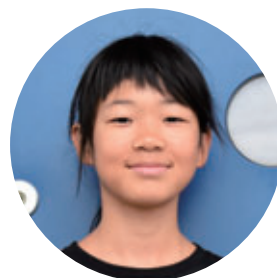
休日は道の駅巡りをしてリフレッシュしています。「今後は2つの資格を生かし、高齢者の方々が身体活動を維持できるよう手助けしていきたいです」

## 習い事も勉強も頑張る

水泳、習字、英語の3つを習っています。水泳は4歳から、習字は4年生から、英語は今年から始めました。3つとも週一回教室に通っています。「水泳ではタイムを縮めるよう練習を重ねています。習字は通っている書道会から特賞をもらったことがうれしかったです。英語は英単語を覚えるのを頑張っています」

学校では理科が得意で、実験するのが好きです。休み時間は友人とおしゃべりを楽しんでいます。

来年は中学生。「中学校ではテニスをやってみたいです。将来は薬剤師になりたいと思っています」



上田・上安田

工藤 真希子 さん(小6)

## 読者からの おたより

表紙のお母さんたちの枝豆選別作業の写りがかっこよかったです。(吹浦・菅原さん)

鮮度が命の枝豆は、冷水で水洗いしていると知りませんでした。今後朝早く収穫し、冷水で洗うよう気を付けます。(遊佐・菅原さん)

ゆでたての枝豆の香りは最高ですね。農作物は鮮度が命。もぎとった瞬間から始まる鮮度維持のための努力には頭が下がりますね。

米作りも進んだものですね。ドローンで防除や追肥ができるなんて驚きました。(蔵岡・高橋さん)

防除をヘリコプターでやっているのは知っていましたが、部分的な追肥がドローンでできると記事を読んで驚きでした。(東平田・後藤さん)

ドローンを農業に導入する研究は日々進んでいます。田植え機やコンバインのようにドローンが当たり前の風景になる日も近いのかも!?

今年わが家のナスは例年になく豊作で、少し小ぶりではありますが秋ナスが食べられます。今年の猛暑と大雨のせいでしょうか。(八幡・藤塚さん)

豊作でうれしいですね!おいしい秋ナスが食べられてうらやましい限りです。最近、豊作というおたよりをいただきますが、皆さんの園芸テクニクが知りたいと思う今日このごろです。

88歳になる母が畑命という感じで、雨降り以外はいつも畑にいます。先日大根を見たら一回目の間引きを終えていました。園芸だよりのご指導通りでした。(酒田・土井さん)

2~3年前、庭の畑に大根を植えましたが土の耕し方が悪かったのですね、大根に足が何本も。園芸だよりを参考に今年も挑戦してみます。(新堀・柿崎さん)

皆さん園芸だよりを活用して楽しく園芸に取り組んでいますね。各担当者が季節に合わせて執筆している園芸だより、今後もお楽しみに。