

対馬釜山事務所だより

梅雨の中、晴れ晴れとした天気恵まれて...

国境マラソン I N 対馬



晴天に恵まれた今年の大会
ゴールするランナーたち

今年の国境マラソン(7月2日)には、皆さんびっくりしませんでしたか。
釜山事務所ができて4年目、国境マラソンに通訳ボランティアとして参加したのは3回目ですが、ご存じの通りここ3年間、大会当日は雨が台風でした。相変わらず今年も前日は雨だったので、てっきり明日も雨だろうと思いこんだまま寝ました。しかし、目が覚めた時、まぶしい朝日にびっくりしてしまいました。
いい天気恵まれて、韓国から参加した82名を含む選手の皆さんが気持ちよく対馬を走られたようです。「国境マラソン I N 対馬」と交流している KNN(釜山・慶南放送局)「環境マラソン」のハーフで優勝し対馬に招待された選手も、男子はハーフで2位、女子はハーフで1位という好成績をあげました。この二人は、沿道からの市民の熱い声援のおかげだったとお礼を言っていました。そしてさらに、「高低の差が激しいコースで多少きつかったのですが、こんなきれいな自然の中を走ったのは本当に久々のことで、一緒に練習している仲間たちにも紹介し、ぜひ国境マラソンと対馬の自然を体験してもらいたい」と感想を述べていました。来年の大会がいまから待ち遠しいです。



ランナー、スタッフ、そしてボランティアの皆さん、大変お疲れ様でした。

上対馬高校プラスバンド部
釜山管楽祭に参加



上対馬高校プラスバンド部のメンバーたち

上対馬高校のプラスバンド部が、5年連続で釜山管楽祭(7月7日)に参加しました。
到着した日はホテルにチェックインした後すぐに合同演奏することが決まっていたデヤン電子情報高校へ訪問しました。毎年行われる合同演奏は、前もって決めていた演奏曲をお互いに練習しておき、管楽祭の前日または当日の午前に演奏合わせをした後、本番で披露するものです。
上対馬高校は20名、デヤン高校は46名。初めて日本の学校と演奏するデヤンの高校生の間に緊張感が広がります。2時間もあった練習時間もあっという間に過ぎてしまいました。
釜山管楽祭の当日。舞台でのリハーサルを終えて、本番前の合間を縫って、会場となる釜山市民会館の周りで対馬の観光パンフレットを配り、対馬をPRしました。

いよいよ本番。上対馬高校のプラスバンド部の皆さんは息をぴったりと合わせて単独曲、そしてデヤン高校との共同曲を披露し大きな拍手をもらっていました。

「あの小人数でこんな大きな音が出せるなんてびっくりです」デヤン高校の先生が上対馬高校の単独演奏曲を聴いて口にした言葉です。

上対馬高校のプラスバンド部の皆様。これからも実力を発揮してください!



観光パンフレットを配る生徒たち

対馬釜山事務所 **金 京一、辛 恩京**

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕
北保健センター
0920-84-2313



ヘルスマイトが紙芝居でお話し



家族料理教室の様子



キャッチフレーズ「みんなで毎日朝ごはん」

6月は「食育月間」です。(～毎月19日は食育の日～)

6月17日(土)南陽小学校保健委員会の活動として、「朝食はしっかり食べよう」をテーマに「家族料理教室」が開催され、親子あわせて27名の参加がありました。私たち上対馬支部のヘルスマイトも地域への伝達活動の一環として昨年からの参加を続けています。

「朝起きたら、朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーを満タンにする必要があります」など紙芝居を使ってお話し、朝食の大切さについてみんなで再確認しました。調理実習では、簡単朝食レシピから、簡単ピザトースト・ほうれん草のシーチキン炒め・もち入り卵スープ・バナナヨーグルトドリンクの4品を作りました。子どもたちは、炒めたり、盛りつけたりと自分たちでできる作業が多く、活気あふれる楽しい会となりました。

私たちは、「食育アドバイザー」としても活動しています。

食べ物を選ぶ力 食べ物の味がわかる力 料理をする力



私たち食育アドバイザーは、子どもから高齢者までが健全な食生活を実践することのできる健康で質の高い社会を目指し、幅広く食育活動を提供するとともに、地産地消の推進と郷土料理の継承に取り組みます。(食生活改善推進員は食育アドバイザーです)



元気な体のわかる力 食べ物の命を感じる力

バナナヨーグルトドリンク



材料:(4人分)
バナナ...1本
プレーンヨーグルト...240ml
水または牛乳...60ml
砂糖...大さじ2

プレーンヨーグルトは
砂糖なしのものを
選びましょう!

作り方

材料を冷蔵庫で冷やしておく。
材料をミキサーでなめらかになるまで混ぜる。
氷を入れたグラスに注ぐ。

バナナ のかわりに...

オレンジやパイナップル、りんご、トマト、人参などお好きなフルーツや野菜で楽しんでみてはいかがでしょうか?

1人分の栄養価

エネルギー.....187キロカロリー
たんぱく質.....6.7g
カルシウム.....209mg