

井上 菊代さん



プロフィール

美津島町大船越出身、43歳。学生時代はバレーボールでセッターを務めていたスポーツ好き。両親と中3の長男、中1の二男の5人暮らし。アミューズメント・パーク アッパーで、来店客をいつも変わらぬ笑顔で迎えている。

前回ご出演いただいた栗屋さんとの関係は？

友人を介して友達になって以来20年くらいの付き合いです。学校は違うけれど同級生で、最近はお互いの子供のソフトボールや陸上で一緒になったりします。

子供さんの夢は？

二人ともバレーボールをやっています。下の息子は走るのも好きで、県大会のかかった新人戦を目指して夕方はバレーの練習、朝7時から朝練で走る毎日です。長距離や駅伝も走りましたので、諫早に進学したいと言っています。

上の息子はバレーボール引退後に、筋トレとダイエットのために、筋肉ですが一時期ボクシングにはまっていた。ボクシングのある高校への進学も勧められたのですが、あくまで趣味としてやっている。いずれにせよ成長が楽しみです。

菊代さんご自身、運動は？

バレーボールが好きで、学生の頃はずっとしてました。今は時間がなくて運動をしないからか、みんなから運動オンチだと思われていて(笑)心外です。

お仕事お忙しそうですね？

職場では事務や営業に出かけたり。ボウリング場にお客様が来られたら、館内のあちこちに回って対応しています。自分の時間はなかなか取れませんが、人と接することがとても好きです。忙しいといっても苦にはならないですね。

いるんなところで「ボウリング場の人だね」と声をかけてもらえて、多くの人との出会いがあるのは良かったなと思います。常連さんのお名前も覚え、いつもいるからでしょうか、別のお客様へ伝言を頼まれたり、店の電話番号やバスの時刻の問い合わせの電話があったり(笑)皆さんが気軽に声をかけやすくて思っていたらいいなというところでですかね。

ご両親と住まわれている訳ですが、いかがですか？

仕事をしながら、家庭のことは任せられるので助かります。子供ともうまくやってくれます。最近、父が体調を崩し入院したので、それ以来少し痴呆の症状が現れて。介護認定を受ける前は、親の介護のことで心配した時もありましたが、ようやく介護認定をもらって通所施設に通い始めてからは落ち着いています。子供たちも洗濯な

ど用事を頼んでおくとしてくれますし、助かります。ただ、数年後子供たちが学校を卒業して家からいなくなったら両親はどうなるんだろう、と少し気がかりです。

心がけていきたいことは？

「また来たい」と思っていただけのような気配りをもっと身につけていきたいと思っています。笑顔は絶やさず。どんな事があっても、人と会うことが好きだから。

いつまでも若くありたいと思う反面、年齢・体力的に歳をとってきているのを実感するので、健康にも気をつけながらいろいろな方々と出会っていききたいと思っています。

アッパーにある酸素カプセルも疲労回復に良いですよ。もっといるんな方にご紹介していきたいです。

ボウリングは年齢・性別関係なく楽しめるスポーツで、毎月リーグ戦も行っていきます。健康にも良いですからもっとたくさんの方に親しんでいただきたいです。

毎回、登場して下さった方に次の方を紹介したくこのコーナー。
次回は美津島町樽ヶ浜在住の高橋賢一さんです。

ヘルスメイト コーナー



食生活改善推進員 上県支部

【問い合わせ】

福祉保健部 北福祉保健センター 0920-84-2313

ブロッコリーとナッツのサラダ

材料 (4人分)

切れてるチーズ..... 4枚
ブロッコリー..... 小1株
しめじ..... 1/2株
ミックスナッツ..... 40g

A { プレーンヨーグルト...大さじ1
味噌.....小さじ1
マヨネーズ.....大さじ2
塩.....少々
こしょう.....少々

作り方

ブロッコリーは小房に分け、しめじは食べやすく裂いておく。切れてるチーズは1cm幅の短冊に切る。

ミックスナッツはあらかじめ刻んでおく。

熱湯にブロッコリーを入れ2分茹で、しめじを加えてさっと火を通しザルにとって水気を切り早く冷ます。

(A)の材料をよく混ぜ合わせ、チーズと野菜を加え、ナッツも合わせてざっくり混ぜる。



1人分栄養価 エネルギー...154kcal たんぱく質...6.9g 脂質...12.6g カルシウム...94mg 塩分...0.6g

ミュージックチャイム曲を募集

CATV事業の整備に伴い、現在、町毎で放送している朝、昼、夕方のミュージックチャイムを統一して行うため、下記のとおり広く意見を募集します。

応募方法

市役所総務課または各地域活性化センター地域支援課窓口で、応募用紙に記入する。ハガキ、FAX、メールで、チャイムの時間(朝、昼、夕方)、それぞれの曲名、選んだ理由、住所、氏名、電話番号を書いて提出する。

応募期限

2月10日(水)

現在放送している曲及び時間(参考)



	朝	昼	夕方
巖原町	夢、この街 8:00	故郷の春 12:00	対馬旅情 18:00
美津島町	海の彼方に 7:00	対馬旅情 12:00	夕焼け小焼け 夏18:00 冬17:00
豊玉町	恋は水色 8:00	ふるさと 12:00	夕焼け小焼け 夏18:00 冬17:00
峰町	歓喜の歌 7:00	野ばら 12:00	夕焼け小焼け 夏18:00 冬17:00
上県町	われは海の子 7:00	みかんの花咲く丘 12:00	故郷 17:00
上対馬町	グリーンスリーブス 7:00	野ばら 12:00	イエスタデイ 17:00

送付先(問い合わせ先)

〒817-8510 対馬市巖原町国分1441番地 対馬市総務課「ミュージックチャイム募集」係

E-mail soumuka@city-tsushima.jp 0920-53-6111 FAX 0920-53-6112