

あさひ

あさひで元気!! いただきます。

編集・発行

旭区役所 企画総務課(企画調整)
〒535-8501 大阪市旭区大宮1-1-17(3階33番)
☎06-6957-9683 ㊟06-6952-3247



旭公園グラウンド



9月は やさしさあふれる まちをめざして 高齢者 福祉月間

高齢者の社会参加意欲を高めることを目的に、毎年9月は「高齢者福祉月間」と定められています。旭区では、だれもが健康で生き生きと暮らせるまちをめざしています。

特集は
4・5Pへ!



千林商店街



NPO法人フェリスモンテ「謡曲教室」



高齢者支援にあたるSDGsの目標



地域のふれあいで健康長寿に

区民の皆さんに旭区で元気に暮らしてもらえるよう、おいしくて役に立つ情報をお届けする「あさひごはん」。第4回となる今回は、大宮連合第四町会の女性部長として区内で幅広く活動している蒲眞佐子さんに聞きました。

料理を通じて地域に活力を

人生100年時代といわれる現在、誰もが健康で生きがいのある生活を送ることができる長寿社会を築くことが重要です。旭区では、住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるよう、様々な取り組みを実施。同時に、地域のみなさんが役割を持ち、支え合いながら地域・暮らし・生きがいを共に創り、高め合う地域共生社会の実現を目指しています。

60歳を目前に会社を退職し、老人会の世話役となった蒲さんは、まさに地域共生社会を担う一人。「高齢者対象の料理講習会で塩分控えめを教えたら、『目分量で作っていた料理は塩分が多いと分かった』と感謝されたことも」と蒲さん。塩分を控え

今月のごはんアドバイザー

大宮連合第四町会 女性部長
蒲 眞佐子 さん

大宮校下地域活動協議会総務部
会計。旭区食生活改善推進員
協議会(しょうぶの会)会員として
も活躍中。



る分、ミョウガ等の香味野菜を効かせるのがコツなのだそう。大宮フェスティバルでは豚汁を出店し、毎年200食以上を完売する人気ぶり。「晩ご飯にと、お鍋を持って買いに来る方もいたほど」と笑います。

今年75歳になったばかり。「コロナ禍で活動できないことも多いけれど、両親がお世話になった地元を良くしていきたい」と意欲を語ってくれました。



覚えたいね!
おばあちゃんの味

かぼちゃのそぼろ煮

材料(4人分)

- かぼちゃ.....1/3個
- みりん.....大さじ3
- 鶏ひき肉.....200g
- しょうゆ.....大さじ3
- 酒.....大さじ3
- 砂糖.....大さじ3
- 水.....1.5カップ

- かぼちゃは種とワタを取り除き、皮付きのままひと口大に切る。
- 鍋に、酒、水を入れて中火にかけ、鶏ひき肉を軽くほぐしながら煮立たせる。
- ②にみりん、しょうゆ、砂糖を加え、①をなるべく皮が下になるように入れたらふたをして、弱火で15分程度煮る。

かぼちゃは皮の硬い部分を切り落とし、面取りをしましょう。煮崩れするのを防ぎ、味が染み込みやすくなります。

調理協力:しょうぶの会