



# ★★カンガルークラブ通信★★ Vol.55

1月のカンガルークラブは「知らないよりは知っている方が得!」というキャッチフレーズで「ライフプランセミナー」を行いました。講師さんとして、町内に住んでおられるお金のプロ、FP(ファイナンシャルプランナー)さんをお呼びしました。

最初に家族みんなの年齢を紙に書いていきました。そして子どもの小学校入学、中学校入学、成人式や自分の退職する年など何年後にあるだろうイベントを書き入れました。紙面上ではありましたが、これから起きるだろう出来事と、子どもの成長していく様子が想像できました。その上で、一般的な出費のシミュレーションを提示して下さいました。思っていた以上の大きな額の数字が並んだ表を見てみんなドキドキ。でも、そこはやはりお金のプロのFPさん。収入や支出、そして万が一の必要保障額などは家庭それぞれだけれど、将来何が起きるか少しでも心づもりがあれば、それに向けての工夫も出来るでしょう、と色々アドバイスをいただきました。大雪の為、参加は親子4組と少なくて残念でしたが、ちょっと安心をもらったおもしろい会でした。

♪子育てママさん 恵比奈 京子(霞)



## 健康レシピ



### POINT!

一度で食べられる量を作るようにしましょう。火を何度も通すと、牛乳のたんぱく質が分離して舌ざわりが悪くなります。

### 【作り方】

- ① 豚肉は食べやすく切る。大根、人参はいちょう切り。里芋は皮をむいて厚さ1cmの輪切りにする。ごぼうはささがきにし、水につけてあく抜きする。しめじは石づきをとってほぐす。こんにゃくは手、またはスプーンなどを使って一口大に切る。青ネギは小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、肉を入れる。
- ③ 30秒ほどして脂がでてきたら木杓子で混ぜ、ざるにあげて水気をきったごぼう、にんじん、大根、こんにゃく、里芋を加え、2分ほど炒める。
- ④ ③の鍋にだし汁を加え、煮立ったらあくをとり、しめじを入れ、中火で5分ほど煮込む。
- ⑤ 材料がやわらかくなったらみそを溶き入れ、酒を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 牛乳を加えてよく混ぜ、かるくひと煮立ちさせる。
- ⑦ 一人分ずつ器に盛り、青ネギをのせる。食べるときに好みで七味唐辛子を振る。

●●●1人分●●●

エネルギー	128kcal
たん白質	6.7g
脂質	5.7g
カルシウム	81mg
塩分	1.1g

### 材料 (6人分)

しめじ	1房
こんにゃく	中1枚
だし汁	3カップ
みそ	50g
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
牛乳	1カップ
青ねぎ	適宜
七味唐辛子	適宜



## 現在

現在、北アフリカのアラブ諸国で、民主主義を求め、国民運動によって政権が交代したり、権力者が国外亡命などを余儀なくされています。

この運動には、インターネットでのツイッター、ブログ、フェイスブックといった媒体が大きく関わっていると報道されています。無論、今回のアラブ諸国での改革(革命)がネットの連帯だけで生まれたわけではありません。若者の就職難、貧富の格差、景気低迷など、我が国と同様またそれより劣悪な状況も原因となっています。

この「ツイッター」はつぶやきという意味で、文字どおりつぶやいた言葉に共感を持つ人がまたつぶやいて同調者を集めていく。「ブログ」は私も行っていましたが、ある意味日記を公開することで、読んだ人にその考えを伝える仕組みです。そして「フェイスブック」は、ネット上に自分の出身地や学歴・職歴などを公開して、疎遠になった自分を知る人と積極的につながりを持つという仕組みです。

現実の人間関係が希薄になった中で、インターネット上で連帯感を持つ、また他人との関係を持ちたいということで、こうした道具(ツール)が増えれば増えるほど、人とひとの関係が希薄になるような気がしてなりません。

携帯電話のメールが電話の声に、ワープロの年賀状が手書きの手紙に、電話の声や手紙が実際の対面に、そんな驚きが感動を生み、本当の連帯を生むと思います。

日南町長 増原 聡