



## 大牟田市動物園に遊びに来てください

新聞記事を読んだのをきっかけに、大牟田市動物園に通うようになり、園のとりくみに共感し、サポーター会員になって3年目です。今では飼育員さんと顔なじみになり、会話を楽しんでます。みなさんにも大牟田市動物園の魅力を感じてほしい、と願っています。

八女市 春の風さん

## 席を譲ってもらったけれど

娘のお産の手伝いで、東京に1カ月ほど滞在した時のこと。満員の地下鉄に乗り立っていたら、若い女性が「どうぞ」と席を譲ってくれました。私が白髪頭だったからか…。赤ちゃんの世話で疲れて見えただけか…。このご時世、何だか申し訳なく感じました。

嘉穂郡 空飛ぶチューリップさん

## とまとをたくさん使う料理

「とまとすきやき」を紹介します。牛肉、たまねぎ、えのき茸、椎茸、割り下と、とまとをたくさん使います。また「とまとカレー」は食材をとまとの水だけで煮込みます。ミンチとたまねぎでキーマカレーに。

糟屋郡 めだかちやこさん

## 小1息子が遊んでばかりの早良区のN・Kさんへ

自分で工夫して遊ぶ息子さん、すてきだと思います。宿題も定期テストもなくした中学校の校長・工藤勇一先生についての本を、読んでみてください。

飯塚市 M・Kさん



「目的思考」で学びが変わる  
千代田区立麹町中  
校長・工藤勇一  
出版/ウェッジ  
著/田中健

同じような娘がいます。前職で少々学んだ「コーチング」を紹介します。①遊んでいる子の目線で会話し「楽しんでね」と肯定。②目標を考えさせる。例えば「明日何時に学校に行きたい?」③そのために今するべきことを逆

算。朝起きる時間、寝る時間、風呂、ご飯、その前は?と考えさせると、自主的に動く確率が上がります。最初は難しいので導くことが必要。私は「今何する時間?」と軽く聞くようにしました。自分で考えるようになると、親の声掛けで行動できるようになります。時計を使えば勉強にもなります。

糟屋郡 ベイウエさん

小学1年生で寝るのが遅くなるのは、体力が有り余っているからでは?外で思い切り体を動かしたら、疲れて早く眠くなるんじゃないかな。

遠賀郡 ニナさん

## イライラが止まらない福津市のひーさんへ

8歳、4歳の姉妹の母です。私もまったく同じで、イライラが爆発すると止まらなくなります。そんなときは、一度家の外に出ます。疲れたら家事は手抜き。冷凍食品や惣菜に頼ります。何事も「適当に」するようになったら、楽になりました。

古賀市 A・Hさん

医療介護の仕事をしています。職場では認知症の方とにこやかに過ごしていますが、帰宅するとイライラ。

自己嫌悪の毎日です。最近、アンガーマネジメント※の本を読んで、実践することを決意。今日も深呼吸して気分を落ち着かせてから帰宅しました!お互い、ニコニコママになれたらいいですね。

※怒りをコントロールする対処法

田川郡 はるつちさん

もしかしたら、自分だけが忙しいから、お連れ合いに対してイライラしているのではありませんか?家族と話し合って家事を分担すれば、状況が変わるかもしれません。

嘉麻市 K・Nさん

私も昔、病的なほどのイライラをどうすることもできませんでした。今はホルモンの変動のせいだったとわかります。当時わかっていれば、婦人科で対処してもらい、家族が穏やかに過ごせたと思います。仕事のストレスなどの要因も重なっていると、私は思います。女性はホルモンの影響を受けるもの。まずは婦人科に相談してみてください。

早良区 ふみべーさん

他の読者からもひーさんへのお便りを頂きました。「CHEER! days」で紹介しています。



組合員の  
アイデア  
満載!

みんなの

## カンタンレシピ

### 塩さばと白菜漬けの丼

〈那珂川市 美穂さん〉

お茶漬けにしてもおいしいです。

#### ◎材料

塩さば…適量                      しょうゆ…適量  
白菜の漬物…適量                ごはん…適量  
ごま…適量

#### ◎作り方

- ① 塩さばを焼いて骨を取り、身を細かくほぐす。
- ② 白菜の漬物を細かく切る。
- ③ ポウルなどに①と②を入れて、ごま、しょうゆを加えて混ぜる。
- ④ 温かいごはんの上に③をのせる。



### 鶏むね肉のとまと煮

〈遠賀郡 くしちゃんさん〉

簡単ですが、にんにくが効いてとてもおいしいです。

#### ◎材料

鶏むね肉…1枚                      にんにく…1片  
カットとまと缶(400g)              オリーブオイル…適量  
…1個                                      固型コンソメ…1個  
たまねぎ…1個                        ローリエ…1枚  
人参…1/2本                              粗びきこしょう…適量  
じゃがいも(中)…1個

#### ◎作り方

- ① 鶏むね肉の筋と脂を除き、一口大に切る。たまねぎ、人参も一口大に切る。
- ② じゃがいもも一口大に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて加熱し、スライスしたにんにくと①を炒める。
- ④ ③にカットとまととコンソメ、ローリエを加えて煮込む。
- ⑤ ②のじゃがいもを電子レンジで加熱して柔らかくし、④に加える。ひと煮立ちしたら粗びきこしょうで味を調べてできあがり。



### 便利な生活と環境問題

70歳を迎えた私。この2〜3年、日本の四季が変わっているような気がしています。人間の生活が楽になっている分、環境を壊しているよ

うな。もう一度、日本の伝統的な生活を見直して、これからの子どもたちの生活を守りたいと思います。

那珂川市 H・Tさん

### むしろパン

幼稚園生の娘と一緒に、お店でパンを選んでいるときのこと。「どのパンにする? 蒸しパンがいいかなあ?」と言うと、娘は「私、虫さんが入ってるパンは嫌だ」。確かに、そんなパンは私もいらさない(笑)。

東区 あずきさん

### こみら川柳

体重計減って増えての繰り返し

小倉南区 パンピさん

カラス鳴く今日は何の日ゴミ出し日

大牟田市 アシペンママさん

子育ては日々勉強休みなし

糟屋郡 W・Kさん