

# 高陽西支部 だよ

## 合併号

支部長 土井 靖子 845-8078  
健康まちづくりセンター(組織部)  
山下 知子 879-8124



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

高陽西支部 運営委員一同



2020年は、「コロナ」に始まり「コロナ」に終わる、正にコロナ禍の中の1年でした。活動が制約される中でも班会を継続してつながりを絶やさないようにしていただいたことに感謝いたします。ここまで「絆」や「健康」を意識した年はかつてなかったように思います。皆様が健康であることを願います。2021年は、良い年でありますように…。

### 高陽西支部運営委員 2021年の抱負

本年もよろしくお願ひいたします。  
昨年は新型コロナウイルス感染拡大のため、殆どの支部活動を余儀なく中止せざるを得ませんでした。今年は牛の歩みの様に、ゆっくりでもコロナとの生活様式を受け入れながら、徐々に活動を再開したいと思ひます。(土井)

昨年は、行事がすべて中止になり、組合員さんと会うことができませんでした。今年は少しでも組合員さんと楽しい時間が過ごせる行事ができると良いですね。体調に気を付けて、皆さん良い年にしましょう。(川本)

昨年は、コロナで行事が中止となることが多かったですが、今年は皆さんと身体を動かしたりおしゃべりをしたり出かけたりと楽しい行事を計画していきたくたいです。(門前)

この歳まで元気で過ごせた事に感謝し、これからは一日一日を誰かの為に手助けやボランティアをしていきたくたいと思ひます。(串本)

### 揚げサバのごまみそがらめ

#### 材料(4人分)

- ・サバ(3枚おろし) 1尾分
- ・A 薄口しょうゆ・酒 各小さじ2  
しょうが汁 少々
- ・ごまだれ 大さじ3
- ・みそ 小さじ2
- ・片栗粉、揚げ油、しょうがのすりおろし 各適量

#### 作り方

- ① サバは3cm幅のそぎ切りにし、Aをからめる
- ② 長ネギは5~6cm長さの細い千切りにして水にさらし、水気をよく切って白髪ねぎにする。
- ③ ごまだれみそを合わせておく
- ④ ①に片栗粉をたっぷりつけ、熱した油で揚げる
- ⑤ 器に②と④を乗せ、③をかけて生薑を添える。

