



夫婦で営む癒やしカフェ



オーナーの青木浩一さんと直美さん

あわら市に、絵本とそばという風変わった組み合わせのカフェが昨年オープンした。オーナーは、手打ちそば担当の青木浩一さん(68)。絵本を通じた心理療法(絵本セラピー)の資格を持つ妻の直美さん(58)。靴を脱いで入る店内では、たぐさんの絵本と大きな窓から見える田園風景、そして夫婦の温かい笑顔が迎え入れる。

自宅を改装したという店内では、直美さん所蔵の絵本千冊以上が客を待つ。一階のカフェスペースには、お薦めの絵本をブックアップして並べ、その他は二階へ。二階も店を訪れた客が自由に読める家庭文庫になっていて、子どもや孫と一緒にくつろぎながら楽しんでほしいと、ソファや膝掛けが準備してある。直美さんと思われがちだが、大人もコーヒーと紅茶、平成の水百



浩一さんが打つ看板メニューの「おろしそば」(700円)

選にも選ばれている石川県能美市の「おろしそば」(700円)のそば打ち歴三十一年の浩一さんが打つ十割そばは美しい細麺



客に開放しているカフェ2階の家庭文庫

- ④あわら市河間12-21
- ⑤080-8997-4703
- ⑥午前10時～午後6時
- ⑦水・木曜日

外出できないそんな時



新型コロナウイルスの感染拡大の予防策で、小・中・高校だけでなく子育て支援センターなども休みとなった。幼い子どもがいる家庭では外出できずにも困っているという人も多い。では、果ては子育てマイスター・我書屋啓子さん(56)川井市川井に、平常時にも役立つ自宅での過ごし方のアイデアを聞いた。

「この時期だからこそ、子どもとゆっくり向き合ってみよう。気持ちよく切り替えてみては」と、提案する我書屋さん。お薦めの本や絵本を一緒に読んで、感想を伝え合ったり、手遊びを交えたり、わらべ歌を歌ったりすること。コミュニケーションが自然に取れるほか、わらべ歌を歌って

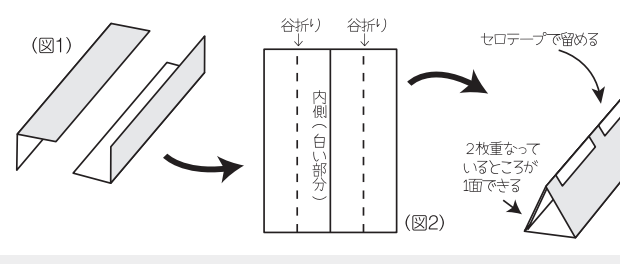


にこやかに話す我書屋啓子さん

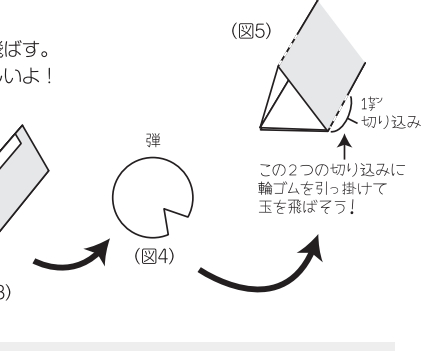


牛乳パックでゴム鉄砲

- ①パックを縦に開いて、底と注ぎ口の部分を切り取る(とっておく)。
- ②開いたパックを縦に2等分する(図1)。そのうち1つだけを使う。
- ③内側の白い部分を上に折って置き、中央の折り線に向かって、左右を谷折りにする(図2)。
- ④折った両側の面を完全に重ねてテープで留め、三角柱を作る(図3)。
- ⑤1で切り取った注ぎ口部分を直径4mmほどに丸く切り取り、紙の弾を作る。
- ⑥弾の一部を図4のように切り取る。
- ⑦三角柱の角、2カ所に、1mmほどの切り込みを入れる(図5)。→完成!



①で切り取った底の部分でもう1つ! 手作りこま 牛乳パックの底の内側に、つまみを付ければ、「こま」の出来上がり! 油性ペンでカラフルに色を塗ってもOK。回すとどんなふうに見えるかな?



この2つの切り込みを軸にして、この2つを引っ掛けて玉を飛ばそう!

室内でできる運動を

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、外出を控える人も多く運動不足になりがち。作業療法士で、県の施設「健康の森温泉」(生きがいの交流センター)＝福井市真栗町＝の所長補佐・釣部雄史(つるべ・ゆうじ)さんに、室内で椅子に座ったままで

椅子に座った状態で、ゆっくりと声に出して数を数えながら行う ★いずれの運動も1～3セットが目安

つま先上げ、もも上げのイラストと説明

新型ウイルス感染拡大の影響で、外出を控える人も多く運動不足になりがち。作業療法士で、県の施設「健康の森温泉」(生きがいの交流センター)＝福井市真栗町＝の所長補佐・釣部雄史(つるべ・ゆうじ)さんに、室内で椅子に座ったままで

お花スポット

- シダレザクラ 見頃: 4月中旬 場所: たけくらへ広場(坂井市丸岡町山竹田) ◆約100本のシダレザクラが咲き乱れる名所。
- シバザクラ 見頃: 4月下旬～5月上旬 場所: ・大野市下丁、中丁周辺の国道158号線沿い ・大野市鏡掛周辺 ◆田んぼのあぜ道にシバザクラが咲き誇り、鮮やかな赤い「花のじゅうたん」が広がる。
- ツツジ 見頃: 5月上旬 場所: 西山公園(鯖江市桜町3丁目) ◆約5万株のツツジが一緒に花開き、華やかな雰囲気になれる。西山公園は「日本の歴史公園100選」に認定されている。
- ハナモモ 見頃: 4月中旬～下旬 場所: ・ホテルフレアール和泉の花桃広場(大野市下町) ・JR越美北線 勝原駅周辺 ◆たぐさんのハナモモが植えられており、周りの山々を背景に桃源郷のような光景が見られる。勝原駅では電車とハナモモと一緒に写真に収めることができる人気。ホテルフレアール和泉の花桃広場ではライトアップもある。
- ボタン 見頃: 4月中旬～5月上旬 場所: 万葉の里味真野苑(越前市余川町) ◆約70種類400株のボタンが植えられている。「島大臣」や「白王獅子」、「黒電鐘」などさまざまな品種を楽しめる。開園は午前9時～午後5時。休みは月曜日(祝日の場合は営業)と、祝日の翌日。
- フジ 見頃: 4月下旬 場所: 白山権現境内(坂井市春江町藤蔭塚) ◆県指定天然記念物「藤蔭塚の藤」。つるがいくつもに分かれ伸びている。まるで竜が天に舞い上がるような力強い樹形も見応えがある。

あなたのオススメのお花スポットも教えてください。お写真も大歓迎!

クロスワードパズル

ヨコのカギ ①冬から春にかけて、5枚か6枚弁の花を付ける。種子から採取される油は、髪用や食用として用いられる。 ②キノコと言えば、「香りマツタケ、味〇〇〇」。 ③忘れたときの用心に書き付けること。またはその書き付けたもの。 ④腹いっぱい食べるという意味の「〇〇ふく」の語源になったという魚で、正月のおせち料理にも用いられる。 ⑤肉や魚を焼く焼き網。またはそれで作った料理のこと。洋食店を指すこともある。 ⑥樹皮を削っただけで何も塗っていない、地のままの木。 ⑦女性のさようだい。

プレゼント

4月9日 読者アンケートプレゼント

4月9日 読者アンケートプレゼント

4月9日 読者アンケートプレゼント

読者からの便利コーナー

電子レンジで作るカラフルオープンオムレツ

中日新聞・日刊県民福井販売店 求人のお知らせ

個人情報保護法

さんぼみちのバックナンバーは、株式会社福井広報センターのホームページで

投稿募集

今年卒業した長女の子も園では卒園式が縮小され、謝恩会が中止となりました。

20～70代の幅広い世代の男女が活躍中です!

※掲載内容は新型コロナウイルスの影響により、変更になる場合がございます。ご了承ください。