

## 10月下旬から11月上旬の活動報告

**10**月17日(土)9:30~江汐公園管理棟で33名の受講生を迎えて、令和2年度薬草講座を行いました。1回目は開講式、オリエンテーションの後、理科大の田中宏幸先生の案内で薬用植物園の見学をしました。2回目は10月24日(土)9:30~「秋の竜王山散策と薬草料理」と題して、竜王山の薬草を観察後、オートキャンプ場の一角でIMOTOクッキングアカデミーの井本和幸シェフによる料理教室を開催。身近な薬草を使った「山三つ葉の胡麻和え」「スベリヒユ炒め」「薬草ミックス天ぷら」の作り方、効用、特徴等をユーモアを交えた解説をしながら調

理しました。一口ずつ試食後、素朴な美味しさに感動の声があがりました。受講生からは自宅で作る時のポイント、注意点などの質問が相次ぎました。

**ス**ポーツフェスタ2020 in 美祢が11月7日(土)に開催され、すげえちゃ・高泊を通して申込んだ12名が参加しました。午前中は美祢市出身の世界を股に掛け活躍されている、切り絵作家 久保<sup>くぼ</sup>修<sup>しゅう</sup>氏の「運命を変えた出会い」と題しての講演、午後からは秋芳洞、秋吉台の散策と実りの秋にふさわしいイベントでした。



**<お知らせ> 11/21 9:00~ 江汐公園 「女性のパワーで地域を元気に」**  
このイベントに200名を超える申し込みがありました。体調を整えて、楽しみにお待ち下さい。

**<お知らせ> 薬草による健康作り講座 特別聴講生を募集 (駐車場は体育館東側です)**  
12月12日(土)9:30~11:30 山口東京理科大7号館1階 711教室  
山陽小野田市薬剤師会会長 上林 雅樹先生 「お薬講座と健康相談」資料代500円  
希望者はすげえちゃ・高泊事務局へ 080-6267-4141 〆切12月8日(火) 定員80名

## すげえちゃ・高泊 教室・サークル 紹介 ①

### ソフトテニス コーチ:山本 肇

練習日:日曜日 16:00~19:00

高泊コミュニティー体育館

元気一杯の高千帆中学校2年生男子11名が所属。全員学校でもソフトテニス部に所属しているのですが、人数が多くて十分活動ができないのが悩みでした。そこで学校とは別に山本コーチの指導を受け、めきめき腕を上げてきました。



サークルのモットーは「出来るまで何度でも、納得のいくまで」だそうです。練習の動きの中でのコーチからの「ナイスボール」の掛け声は効果抜群で、これが上達の源だと思いました。今は11月の1,2年生大会に向けて頑張っています。