



### やさしさとは…



### HUGYUTTO (ハギユット) とは?

ハギユットは「HUG(抱きしめる)」と「GYUTTO(ギユット)」を組み合わせた造語です。「地域とこどもの未来をつなぐ」を活動方針とし、こどもたちの成長および教育支援・地域産業の伝承・子育て中の新しい働き方の提案などを行っています。主な事業として、子育て情報ポータル・子育て地域新聞・子育て交流イベントを行っています。

※ハギユット協会の収益の一部は地域の慈善活動団体に寄付しています。

### もみ込んで焼くだけ! タンドリーポーク

(エネルギー 238kcal / 人 塩分量 1.2g / 人)

レシピ: 愛国学園短期大学 / 佐藤 清香・神田 聖子



材料 (4人分) ※写真は盛り付け例です

豚肩ロース肉(薄切り)	320g	レモン汁	小さじ2
サラダ油	大さじ1	おろししょうが	小さじ1
A プレーンヨーグルト	100g	おろしにんにく	小さじ1
カレー粉	大さじ2	塩	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ2		

### ATHLETE-FOOD

作り方 【調理時間:10分(漬け込み時間を除く)】

- 豚肉をAに漬ける。  
Aの材料を全て混ぜ合わせた中に豚肉を入れてもみ込み、1時間ほど冷蔵庫に入れて漬けておく。
  - フライパンで焼く。  
フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉の両面をよく焼く。少し厚めの豚肉を使う場合には、ふたをして中まで火を通す。
- ※ポリ袋に豚肉とAを入れてもみ込むと、洗いのものが少なくラクチン!  
※冷めてもやわらかいのでお弁当にもぴったり!

アスリートにとってエネルギー代謝にかかわるビタミンB群はとても重要。豚肉はビタミンB1を多く含み、疲労回復にも効果があります。

### どうして〇〇になったの?

#### 人に寄り添い深く繋がりがり足から元気に! 「リフレクソロジー」 藤原さきさん



人間の手に大切な人を元気にする力があり、人に寄り添い話を傾けることで、気持ちを和らげてあげられます。そう語ったのは「リフレクソロジー」の藤原さきさん。2011年に起きた東日本大震災がきっかけで、家族を健康にしたい、健康であるようにと、リフレクソロジーを始められたとのこと。人に接すること、触れることが好きだったため、幼少期は理学療法士や美容師などにも興味を持っていた。「リフレクソロジー」とは、足を揉むことで具合の悪い人を元気にする仕事です。自分の手を信じて、お客様が元気になるまでじっくりと、お客様が元気がなくなっていく姿をみるのがやりがいだと感じています。そしてただ足を揉むだけでなく、お話を聞くことで、さらに深いところで繋がりがり、そういった安心感から人は健康になっていけるのだと思っています。



この仕事は、エステ業の分類に入りません。スクールや講座を受講して認定されます。現在は、通信教育でも学ぶことは可能です。認定資格を取ることはもちろん、コミュニケーションを取ることが多いため、相手に興味を持つことが人のお話を聞くことが好きな人はとても向いています。

足の裏は自分の体を映し出す鏡のような部分。一日の中で一番負担を掛けているのも足です。お風呂に入った時や寝る前にも、自分の足を見たり、綺麗にすることが健康を維持する秘訣です。これを読んでくれる皆様には、自分の足だけでなく、お仕事で疲れたお父さんやお母さんの足を揉んであげて欲しいと思います。と、とても明るく優しい笑顔で話してくれました。

### まちがいさがし<アイデア準備>

右と左で違うところが全部で5か所。全部見つかるかな? 違うところに〇をつけよう。



#### 【ぼく・わたし達の新聞コンテスト 作品募集!!】

<募集要項>

開催趣旨: (1)学校で勉強したこと、地域や身の回りの出来事に興味を持ち、調べたことを発信してもらう。  
(2)ほかの学校のお友達がどうのことを学び、どのようにまとめているのかを知ってもらう。

応募方法: 学校などで作った新聞の写真をメールまたは郵送にて応募する。  
※先生などに相談して、ハギユット協会宛てにお送りください。

応募受付: 締め切りは令和2年11月10日(火)必着です。  
※作品の写真データは返却されません。また、優秀作品は、ザ・ハギユットタイムズに掲載予定です。

主催: (社)ハギユット協会  
応募/お問い合わせ先: 一般社団法人ハギユット協会「ぼく・わたし達の新聞コンテスト」係  
〒132-0015 江戸川区西瑞江3-14-81