



ゆく春を惜しみつつ、夏への期待感に胸を膨らませるこの頃です。

ゴールデンウィークをどのように過ごされるのでしょうか？

世間では新型コロナの影響が強く出ていますが皆様のご健康をお祈りいたします。

子どもの頃の夢・今の夢

幼い頃、私は好奇心旺盛な子どもでした。あっちに花が咲いていけば走っていき、こっちで虫が動いていけばわざわざ触りに行くような、その時々興味に任せて外を走りまわっているような子どもだったんです。だから、将来の夢も2・3か月周期でころころ変わっていたことをよく覚えています。

最初は『ペンキ塗り屋さん』でした。私が3歳くらいの頃に家の塗装工事が行われたんです。それを見ていた私は「ペンキ塗り屋さんになりたい！」と言って刷毛を買ってもらい、ペンキ塗り屋さんごっこをして遊んでいました。

いまだに家にとってある保育園の卒園文集には「ピザ屋さんになりたい」と書いてあります。子どもの頃に一番好きな食べ物はピザでした。そんな感じで興味のままに将来になりたい職業がころころと変わっていきました。

しかし、高校生くらいになった頃からだんだんと夢を思い描けなくなっていきました。将来というものが近づいて現実的になってきたからでしょう。青年期によくある「自分らしさ」ってなんだろうみたいなことを思い悩んでいた気もします。子どもの頃にふんわりとイメージしていた将来とは20代のことだったように思います。その将来を通り越しても人生は続いていて、まだまだ未来が待っているのです。

今の夢は『安心して喜びをもって生活していけるようになること』です。

子どもの頃と比べて好奇心はかなり目減りしたし、夢もふわふわ楽しいものではなくなくなったけれど、毎日の生活の中にちいさな喜びを見つけながら生きていきたいです。

(A・S)

私は、小さい頃から人に「ありがとう」といわれる仕事がしたくて、小さい頃の夢は「獣医さん」や「看護師」でした。

中学二年生の時、尊敬する先輩が介護の資格を取っていて「自分もこの人みたいになりたい」という思いから、その尊敬する先輩と同じ介護の道を志すようになりました。

今では、介護福祉士になるという夢を持ちながらアルバで自分のやるべきことを一生懸命頑張っています。今も「ありがとう」といわれることが好きで、人と関わりたいという新しい思いも芽生えています。なにより高齢者が大好きなので私には介護があっているのかなと思います。

介護の仕事は、大変だし精神的にもしんどい仕事ですが、その倍以上のやりがいを感じられる仕事ですし、昔から聞きたかった「ありがとう」が聞ける現場なので私は介護が好きです。

(N・M)

ゴールデンウィークの由来

もともとゴールデンウィークは「飛び石連休」と呼ばれていました。

1948年に「国民の祝日に関する法律（祝日法）」が公布・施行され、5月3日、5月5日が祝日となりましたが、当時はまだ「ゴールデンウィーク」という名称はありませんでした。

1985年に祝日法が改正されて「祝日と祝日の間の一日が平日の場合、その日を国民の休日とする」と決まり、5月4日は休日になりました。それにより、最低でも三日間の連休が出来上がり、「飛び石連休」という言葉は使われなくなっていきました。

一番有力な説は日本映画界の造語という説です。「自由学校」という映画が1951年の現在のゴールデンウィークにあたる期間に松竹と大映という当時の二大映画製作会社が、同じ題名で別の内容のとして上映され、正月やお盆の時期よりも興行成績が良かったそうです。

そこで、大型休暇の期間が一番ラジオの聴取率が高くなるので、その時期を「黄金週間」と呼んでいて、よりインパクトのある「ゴールデンウィーク」と名付けて翌年1952年頃から一般にも定着していきました。

春に食べたいメニュー

春に食べたい食材は、アスパラガス、サラダ菜、そらまめ、サクランボ、メロンイカ、サザエでその中のグリーンアスパラガスは北海道産が5~6月に、長野県など本州・九州産のものは4~5月に旬を迎えます。

アスパラガスにはβ-カロテンやビタミンCが含み、抗酸化作用による老化防止が期待できます。

また、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は新陳代謝を促進させ、滋養強壮や疲労回復に効果的です。つまり、勉強や仕事によく頑張っている方、特に普段から疲れて憂うつの方にオススメです。

今回はグリーンアスパラガスとイカを使った和え物を紹介します。

【グリーンアスパラガスとイカの燻製のマヨネーズ和え】

材料 (1人前)

グリーンアスパラガス	2本
いかの燻製	20g
醤油	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1



作り方

- 1) グリーンアスパラガスはハカマを取って塩ゆでし、水気を切って斜めに薄く切ります。
- 2) いかの燻製は食べやすい大きさに切ります。
- 3) 1) と 2) をマヨネーズ、しょうゆで和えたら完成です。

オススメの室内で楽しめること

自分のオススメの室内で楽しめることは「動画鑑賞」です。

最近ではYoutubeで検索すれば何でも動画で見ることができると思います。

そこで自分のオススメの見方は好きな動画を鑑賞した後に表示される関連動画へどんどん飛んでいくという鑑賞方法です。

関連動画をどんどん辿っていくことで自分の好きな動画を複数見つける事ができたり音楽等であれば好きなアーティストの別の曲や似たジャンルのアーティストが表示されたりして更に好きな動画の深掘りができます。

また、気に入った動画に高評価ボタンを押すと履歴に高評価をした動画が残っていくので再鑑賞が楽にできます。

更にお気に入りになった動画は再生リストに追加したりするメニューもあつたりするので活用してみるといいかもしれません。

ぜひ、このステイホームの時期に自分のオススメ高評価動画を発掘したり自分だけの再生リストを作ってみてはどうでしょうか？ (S・K)



それぞれのSNSでプログラムの様子を見ることが出来ます。

ぜひチェックしてみてください。

6月号もお楽しみに！