

第3回「スポーツ栄養の基本とお弁当づくりのコツ」 講習と実技の参加者募集

☆☆ベガルタ仙台レディースの選手も参加して
一緒にお弁当作りを行います☆☆

「スポーツと栄養」の基礎について、お弁当作りの実習をしながら、分かりやすく楽しく学ぶ初心者向けの講習会です。

開催要項

1. 日時：2014年11月6日(木)午前10時～午後1時30分 (受付は、午前9時45分)
2. 会場：みやぎ生協文化会館 With 仙台市泉区八乙女4丁目2-2
3. 募集対象者：スポーツをしている子どもの保護者などスポーツと栄養に関心がある方、またはお弁当づくりの基礎を学びたい方
4. 当日の講習と実技メニュー
 - (1) 3・1・2 弁当箱ダイエット法について
 - (2) お弁当の料理紹介、作り方説明
 - (3) 調理実習
 - (4) 試食
 - (5) スポーツと栄養の基本について (講義)
5. 募集定員：30人 申し込み者の多い場合は、先着順と致します。
6. 参加費：1,000円 (当日徴収いたします)
7. 持ち物：エプロン、三角巾、弁当箱、箸、筆記用具
8. 申し込み方法
 - (1) 以下の必要事項を記入の上、お申し込みください。
名前、郵便番号、住所、電話番号、FAX番号 (ある場合)
Eメールアドレス (ある場合)
 - (2) 申し込みは次の二つの方法のいずれかでお願いします。
※FAX 022-234-8009
※Eメール myoshida@mxp.mesh.ne.jp
 - (3) 申し込み受付：10月13日から31日まで。
(但し、定員になり次第、締め切らせていただきます)
先着順で「参加受付連絡」を10月13日から順次行います。
定員を超えて申し込みいただいた場合は、「定員を超えた」旨のご連絡をいたします。
9. その他：部分参加はできません。また、お子様の参加はできません。

○主催 ベガルタ仙台レディース後援会 ○協力 みやぎ生活協同組合、
仙台白百合女子大学、(株)ベガルタ仙台
○各種問い合わせ先 ベガルタ仙台レディース後援会事務局 (上記Eメールへ)

特集 ふだん着の織姫たち…その5

たはら 田原 のぞみ 選手 (26歳)

=仙台中央タクシー(株)
泉営業所勤務=

●お褒めの電話がうれしい●

ゴールドの車体にクラブのエンブレムとベガッたくんを描いた姿が一際目を引き、サポーターなら一度は乗ってみたい「ベガルタタクシー」。このタクシーを含め、仙台市内を中心に100台以上を運行する仙台中央タクシーに勤務している。

電話を受けての配車、乗務員が使う乗車伝票のセッティング、営業日報の準備など、仕事の内容はさまざま。「お客様から『乗務員さんの対応が良かった』というお褒めの言葉を電話で頂いたりすると、とてもうれしいです」と、優しい笑みを浮かべる。

パソコンを使った事務的業務は仙台に来るまでも経験していたが、電話対応はほとんどしたことがなかった。「人と接するのは苦手というか、結構、人見知りだったんです。でも、周りの皆さんのおかげで随分慣れました」と言う職場は、大半が男性。「乗務員さんは年齢がずっと上の人も多く、娘のように接してくれます。営業所では試合の結果をチェックしていただいている、皆さん『よかったね』とか『残念だったね』と言ってくださいます」

●「マイペース」なんです●

兵庫県の淡路島出身。「大好きな島。一番リラックスできます。特に何かがあるわけではないけれど、ゆっくり過ごしたい時はぜひどうぞ。あっ、玉ねぎは有名。海の物、山の物も豊富ですよ」と古里をPRする。

「マイペース」なのだから。「皆で買い物に出掛ける時、『〇分に出発しようね』と話し合っている、私のせいで10分、15分遅れることがよくあって、最近はあらかじめ余裕を持った時間を言われるんです」

バッグや小物、靴などはたまに衝動買いするが、服はよく探す方。「下半身がすごくしっかりしている

「ふだん着の織姫たち」も5回目を迎えました。きょう紹介するのは「のんちゃん」こと、MF田原のぞみ選手(背番号7)です。

ので、パンツを買うのは苦労します」と首をすくめる。

ベガルタに来て間もない一昨年の開幕前、練習中に右膝に大けがを負い、復帰に1年を要した。同様のけがはこれが3度目。心折れることなく、苦境を乗り越える支えとなったものは何だったのか。

「個人競技だったら『もういいかな』となりかねませんが、チームのみんなが支えてくれたのは間違いありません。昔から応援してくれている人、チームを変えて新しく応援してくれる人、そして家族。心配をかけたいるんな人たちに、復帰して元気にサッカーをやっている姿をお見せするのが恩返しになる、と」

相手の背後に飛び出す動きや運動量を求められるサイドハーフとして「しっかり走り切ること、汗をかくこと」を常に心掛ける。「トップリーグでプレーしている以上、勝ちにこだわるのが大事です」。きっぱり語った瞬間、優しい笑顔の中をピンと貫く芯を見たような気がした。

優しさの中を貫く一本の芯



<応援しています!!>

●しっかりした人、笑顔で仕事●

若くてしっかりしている人一初めて会った時に受けた、そんな第一印象どおりの人です。その後、去年の秋からは内勤で一緒に仕事をするようになりましたが、こちらの無理なお願ひも笑顔で聞いてくれます。けがをせずに、頑張っってプレーしてもらいたいですね。

(泉営業所係長の菅沼直さん)