

# REST

2026. 2月号



今月は 小松崎 芽衣子 さん（9歳）の作品  
2階窓口まで賞品を取りにきてね

足立区情報 関連ページ2・3

2月は「ぱく増し」月間

### ミニコミ紙「レスト」の表紙絵を募集しています

本紙では、主に就学前～小・中学生の子どもから毎号表紙にのせるすてきな絵を募集しています。

#### 応募方法

佐野センター窓口で応募用紙を受け取り、かいた絵に色をぬって、窓口においてあるポストに入れてください。  
応募した絵はもれなく佐野センター内に掲示されます。表紙絵の当選者には景品をさしあげます。

# 「ぱく増し」で、 年齢に負けない体づくり

65歳からも、もっと元気に、もっと軽やかに。

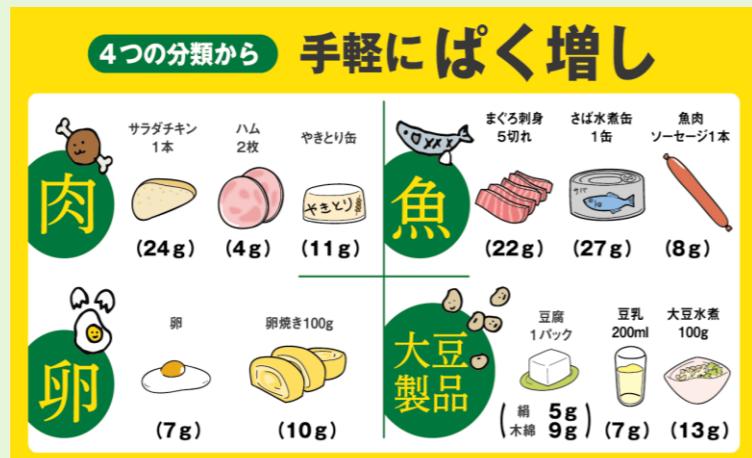


足立区「ぱく増し」ロゴ

## POINT

65歳以上の方が筋肉を維持するためには、1日に必要なたんぱく質量は「体重1kgあたり1g以上」とされています。

毎食20g以上のたんぱく質をとることを目標に、日々の食事で「ぱく増し」を意識しましょう。



※医師からの食事の指示がある場合は、医師からの指示を優先してください。

## さらに詳しく！



「ぱく増し」  
足立区ホームページ

手軽に作れる「ぱく増し」  
レシピや料理動画、その他の  
「ぱく増し」に関する情報も  
多数掲載しています。



「ぱく増し」リーフレット

「ぱく増し」生活に役立つ  
情報がたくさん載っています。  
佐野センター・区内地域  
学習センター等にて配布中！

足立区HPに掲載中！

おすすめ！「ぱく増し」レシピ

## 『ぱく増し！しらす納豆卵丼』

材料 (1人分)

- しらす……………大さじ2強
- 納豆……………1パック
- 温泉卵……………1個
- 冷凍ほうれん草……………80グラム
- ご飯……………茶碗1杯



たんぱく質  
24g

## 作り方

- 冷凍ほうれん草は耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- 器にご飯、①のほうれん草、納豆(タレ入り)、しらすをのせる。
- 中央にくぼみを作り、温泉卵をのせる。

短いアンケートに回答するだけで  
「ぱく増し」商品が当たる！

抽選で総勢50名様に、お肉やバウムクーヘンなど、たんぱく質たっぷりの商品をお届けします。  
おいしく味わいながら、楽しく「ぱく増し」にチャレンジしましょう。詳しくは、センターで配布中のチラシをご覧ください。

## 対象

区内在住の65歳以上の方

## 応募方法

下記①・②のいずれか

- チラシにあるはがき表面の必要事項、裏面のアンケートを記入し、区内の地域包括支援センターにご持参いただくか、85円切手を貼って郵送
- 左のQRコードより、区ホームページ専用フォームに必要事項を入力



応募用 QR コード



# 事前申込の講座案内

1/26 (月)

午前 9 時より受付開始

(一部を除く)

受付初日の午前 9 時～午後 1 時は  
佐野地域学習センターの窓口、電話のみ  
の受付となります。

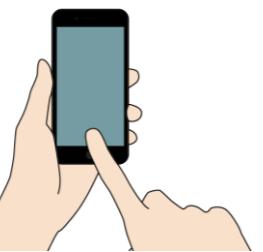
電話 03-3628-3273  
窓口 佐野 2-43-5 (2 階)

講座予約システム (インターネット)  
インターネットは 1/26 (月) の午後 1 時  
からの受付です。

## 佐野センター公式 LINE VOOM

毎月 25 日におすすめ講座を配信しています

本紙「レスト」では、あだち広報には掲載されていない講座や、当日受付の講座など全ての講座が掲載されています。また毎月 25 日には LINE にておすすめ講座をお知らせします。この機会にぜひ登録をお願いします。



友だち登録はこち

佐野センター公式 LINE QR コード

一般  
シニア向け



女性のための護身術



仕事や学校、塾の帰り道、不安に感じたことはありませんか。手を掴まれた時に外す方法などを体験します。

日時 : 2/21 (土)  
午後 4 時～7 時

料金 : 860 円

定員 : 20 人

対象 : 中学生以上の女性  
(中学生は保護者の参加が必要  
ご夫婦・パートナーとの参加も可)

身体と頭のやさしい体操



ゆったりとした無理のない動きのストレッチや有酸素運動、筋トレや脳トレゲームなどを取り入れます。

日時 : 2/18 (水)

午前 10 時～11 時 30 分

料金 : 400 円

定員 : 20 人

対象 : おおむね 65 歳以上の方

テクニックいらずでかんたん薬膳  
免疫力を上げる食事 A・B



身近な食材で薬膳料理。講師によるデモンストレーションを行い、試食をしていただきます (A・B は同じ内容です)。

日時 : A 2/20 (金)  
午後 7 時～9 時

B 2/22 (日)  
午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分

料金 : 各 1600 円

定員 : A コース : 8 人 B コース : 12 人

対象 : 16 歳以上の方

健康イキイキ  
ボイストレーニング



健康や美容に効果のあるボイスレッスンです。声と表情が明るくなり、アンチエイジングをはかります。

日時 : 2/26 (木)  
※第 2(木)はお休み  
午後 1 時 30 分～3 時

料金 : 1 回に 1,000 円

初回の方は 2,380 円(教材費込)

定員 : 40 人

対象 : 16 歳以上の方

心も身体も健やかに!  
姿勢改善体幹ストレッチ (2 日制)



凝り固まった筋肉をゆっくり丁寧にストレッチすることで歪みを改善。疲れにくい身体を作りましょう。

日時 : 3/5・19 (木)  
午後 1 時 30 分～2 時 30 分

料金 : 1,000 円

定員 : 16 人

対象 : 16 歳以上の方

手軽に楽しめる  
スポーツウェルネス吹矢 (2 日制)



的をめがけて矢を放ち、得点を競うゲームです。技術上達にくわえ、腹式呼吸で健康維持・増進をはかります。

日時 : 3/5 (木)・19 (木)  
午後 3 時 30 分～5 時

料金 : 1,100 円

定員 : 12 人

対象 : 16 歳以上の方

現在、道具の貸出はおこなっておりません

産後ママのための  
タッカケア & フィットネス (3 日制)



女性のお悩みである産後の体力の低下や体形の崩れを解消する効果的なエクササイズをおこないます。

日時 : 2/13 (金)  
午前 10 時 30 分～11 時 30 分

親子で楽しむ  
ストレッチ & ピラティス



ヨガストレッチとピラティスの要素を取り入れ、赤ちゃんとふれあいながら美しい身体作りを目指します。

日時 : 2/16(月)・3/2(月)・16 (月)  
午前 10 時～11 時

料金 : 1,950 円

定員 : 8 組

対象 : 2 か月～2 歳未満の子どもと母親

子ども  
親子向け



親子トランポリン (3 日制)



跳ぶ楽しさを体験しながらスキンシップを図ります。初めてのパパママやお子さんでも安心して参加できます。

日時 : 3/2 (月)・16 (月)・23 (月)  
午後 3 時 30 分～4 時 30 分

小学生トランポリン (3 日制)



トランポリンはバランス感覚を養う運動です。他では味わえない空中浮遊のような感覚を体験してみよう。

日時 : 3/2 (月)・16 (月)・23 (月)  
午後 4 時 40 分～5 時 40 分



ハッピーバレンタイン!

# 当日気軽に立ち寄れる サロン

地域の趣味仲間が集うひととき。  
毎月、定期的に開催しています。

- 定員は目安です。
- それぞれのサロンの開始時間10分前から  
2階窓口にて受付しています。

## 夜間個人学習室



毎週  
**火  
木  
金**

勉強や読書などに利用できる学習室  
を無料で開放しています（団体予約  
が入った場合は開放しません）。

日時：2/10～27 毎週（火）（木）（金）  
午後5時30分～9時  
(2/12・19を除く)  
料金：無料  
定員：各10人  
対象：中学生・高校生以上の方  
(中学生は午後8時まで)

## 佐野名画座



**日**

名作映画の上映会です。入退室自由。  
A:「ピーターパン」(75分)  
B:「ローマの休日」(118分)

日時：2/22（日）  
A:午後4時30分～  
B:午後7時～  
料金：無料  
定員：各20人  
対象：どなたでも

## わかばスマホサロン



第1  
**土**

スマホ操作で困ったことをなんでも  
お気軽にお尋ねください。開催時間  
内は入退室自由です。

日時：2/7（土）  
午後2時～3時30分

料金：無料  
定員：5人  
対象：スマートフォンをお持ちの方

## 囲碁・将棋ひろば



第2  
**日**

囲碁・将棋に興味のある方から初級者～対局を求める方まで、運営ボランティアさんが手合せします。

日時：2/8（日）※第1（日）はお休み  
午前9時～正午

料金：無料  
定員：各10人  
対象：小学生以上の方

## こども折り紙ひろば



第3  
**日**

毎月季節に合わせた作品を用意して  
います。動物やお花など好きなものを  
自由に折ることができます。

日時：2/15（日）  
午後1時30分～3時30分

料金：無料  
定員：10人  
対象：小学生以下の方  
(就学前の子どもは保護者同伴)

## おもちゃの病院



第3  
**金**

運営ボランティア「あだちトイ・ド  
クターズ」が参加者から持ち込まれ  
た玩具を修理します。

日時：2/20（金）  
午後1時～4時

料金：無料（材料費がかかる場合あり）  
定員：特になし  
対象：どなたでも

## 写真サロン



第4  
**土**

カメラや写真好きの方が集まり  
作品の観賞会を中心に、撮影の  
コツなどを相談するサロンです。

日時：2/28（土）  
午前10時～正午

料金：100円  
定員：10人  
対象：16歳以上の方

## 「さかなつり」 がらくたこうさくサロン



第4  
**土**

お家で出る廃材を使い、楽しくあそ  
べる工作をします。身近な材料でリ  
サイクルとSDGsを学びましょう。

日時：2/28（土）  
午後2時～3時30分

料金：無料  
定員：10人  
対象：どなたでも  
(就学前の子どもは保護者同伴)

# じゅーくばっくす

～近隣の住区センターからのおしらせ～

## 佐野住区センター

佐野2-43-5

TEL：03-3628-3277

休館日：日曜・祝日・2/9(月)

悠々館 誕生会（10月～3月お誕生日の方）

日時：2/7(土) 午後1時～4時

定員：25人

申込：1/31(土)〆切

児童館 まめまき

日時：2/4(水) 午後2時～3時

定員：なし

## 大谷田谷中住区センター

大谷田4-16-6

TEL：03-5697-3390

休館日：日曜・祝日・2/24(火)

悠々館 みんなで楽しいカラオケタイム

日時：2/17(火) 午後1時30分～3時

定員：30人

児童館 幼児工作 ひな飾り作り

日時：2/17～20(火～金)

午前10時30分～11時30分

定員：なし

対象：幼児とその保護者

## 六木住区センター

六木3-39-5-101

TEL：03-3629-1716

休館日：日曜・祝日・2/16(月)

悠々館 住区de団らん

日時：2/9(月) 午後2時～

定員：10人 申込：2/2(月)より受付

児童館 バレンタイン工作（しっぽのキーホルダー）

日時：2/9～14(月～土) 午後2時～4時

対象：小学生 定員：材料がなくなるまで

## 大谷田住区センター

大谷田1-1-2-101

TEL：03-3629-5460

休館日：日曜・祝日・2/16(月)

悠々館 誕生会（10月～3月お誕生日の方）

日時：2/25(水) 午後1時30分～3時

定員：50人

申込：2/9(火)午前9時より受付

児童館 バスソルト・アロマオイルづくり

日時：2/18(水) 午後2時～2時50分  
午後3時～3時50分

定員：40人 対象：小学生

## 神明住区センター

神明南2-6-19

TEL：03-5682-5089

休館日：日曜・祝日・2/16(月)

悠々館 落語会（林家たけ平師匠）

日時：2/26(木) 午後2時～3時

定員：60人

申込：2/10(火) 9時より受付開始

児童館 せつぶん（？）お楽しみ会

日時：2/4(水) 午後3時～4時

定員：30人 対象：小学生

※イベントの詳細は、

各住区センターまでお問い合わせください。

※掲載している行事は、内容変更・中止となる  
場合がございます。

※特に記載のないものについては、

【当日受付・参加費無料】となります。

また、対象の記載がないものは

悠々館：60歳以上

児童館：乳幼児～18歳 を対象といたします。

## 図書館のバーコードシールを見てみよう

図書館の本に必ず貼られているバーコードシール。昔は手書きで本の貸出の記録を残していましたが、バーコードのおかげで簡単に管理ができるようになりました。そんなバーコードに関する“ヒミツ”をちょっとお教えします！

### ヒミツ その1

バーコードシールの色は図書館によって異なります。佐野図書館は青です。緑や黒が使われている図書館もあります。

(他にも佐野図書館と同じように青が使われているところもあります)



### ヒミツ その2

資料一冊ごとにそれぞれ異なる10ケタの番号が割り当てられます。佐野図書館の所蔵の資料はすべて03から始まります。

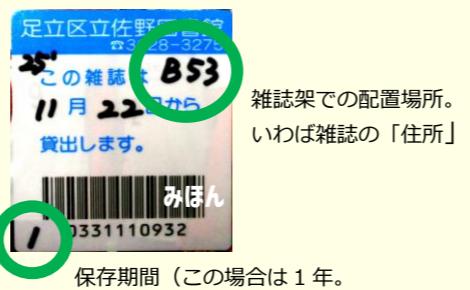
(ちなみに東京23区の電話の市外局番「03」と一致しているのはたまたまだそうです)

### ヒミツ その3

「本」のバーコードシールは必ず背表紙を左側に置いた面に貼られています。

一方、「雑誌」は表紙側に貼られています。知っていたあなたはかなりの図書館マニア！？

(雑誌のバーコードシールには置いてある場所や貸出開始日も書かれています)



## 2月のイベント

お申込み・お問合せ TEL 03-3628-3275

### おはなし会



図書館スタッフによる「節分」や「バレンタインデー」にちなんだおはなし会をおこないます。

日時：2/4（水）午後3時30分～4時

会場：2階レクホール

定員：25人

対象：幼児～小学生

### 赤ちゃんおはなし会「はぐ」



読み語りボランティア「ピノッキオ」さんによる楽しい手遊びとおはなし会です。

日時：2/11（水）午前11時～11時20分

会場：2階教養室

定員：6組

対象：乳幼児と保護者

### おはなし会



読み語りボランティア「桜の実会」さんによる楽しいおはなし会です。

日時：2/18（水）午後3時30分～4時

会場：2階レクホール

定員：25人

対象：幼児～小学生

特に申し込みの記載がないイベントはすべて当日受付です。

これでアナタも  
図書館マニアの仲間入り



マスコットキャラクター  
「うさのさん」

## 図書館職員がハマった1冊

Books 第55回

### 『世界でいちばん素敵なお宝の教室』

東郷 史子/監修 三才ブックス 2024年



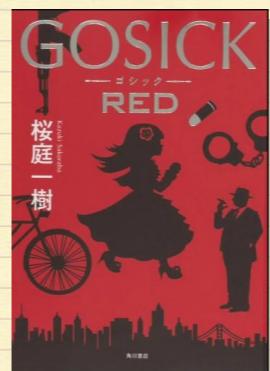
人気のある宝石は何？ 宝石の名前の由来は？ 宝石はどうやってできるの？ 日本でも採れるの？ ……などなど、宝石に関する様々な疑問に答えてくれるのがこの本。

美しい原石やジュエリーなどの写真とわかりやすい解説で、宝石の基本的な情報やその魅力について知ることができます。

宝石について詳しくなりたいけれど、何だか難しそう……と思っている方にぴったりな入門書です。奥深い宝石の世界へ足を踏み入れてみませんか？

### 『GOSICK RED』

桜庭 一樹/著 KADOKAWA 2013年



主人公ヴィクトリカ・ド・ブロワは、ニューヨークに移住して「グレイウルフ探偵社」を開設した私立探偵。

なかなか仕事をしようとしている彼女でしたが、ある日イタリアンマフィアのボスにおどされて、マフィアたちが被害者の連続殺人事件の真相を追わなければならなくなってしまいました。

殺されたマフィアたちの共通点は、新聞の連載記事に登場していること、殺される動機の見当がつかないこと。犯人の目的は一体何なのでしょうか…

…？

## 特別整理期間による佐野図書館休館のお知らせ

休館日 2/9（月）～2/14（土）

このほか2/27（金）は月末休館日



休館中は資料の閲覧・貸出・窓口での予約ができません。



ブックポストへご返却いただいた資料は、返却処理までお時間をいたたく場合がございます。



お急ぎの方は開館中の足立区内図書館をご利用ください。  
特別整理期間中、2階学習室を学習スペースとして一部無料開放します。  
(2/10・11・13・14 午前9時～午後9時 13日のみ午後5時30分～午後9時)

「といっておいて、こっそり味の素などをかけて…」

キレイでもあなたが作ればみんな好き

リシ (八十代)

「といつておいて、こっそり味の素などをかけて…」

アニメ好き 映画節約 ちらしだけ

朔太郎の友達 (六十代)

【投句方法】

※句中に「勝負」という語句を入れなくてもかまいません。

〆切・1月18日(土)

四月号掲載分のお題

あとはユーチューブで予告を繰り返し観るとか…。

ほんとのところは「歳月経ても日々うれし」ですよね?

好きだから好きとはいえない時もある

名門の出 (二十代)

REST  
編集部賞

お題「好き」

「先生はどんなお正月を過ごしたのかにや」「常時醸釀してあったから記憶があはるのじゃが、あれは元旦だったか二日だったかそれとも三日だったのかはたまたそれ以外の日なのかよくわからんのじゃが、嘘みたいに天気が良かったから中川沿いにある柳野稻荷神社に初詣にいったのじゃが、お正月なのになぜか誰も人がいなくてわし一人で拝殿に立ってお祈りをすませて目を開けると、隣にいつからいたのか苔むした地蔵様が立ってあつたのじゃ。よくよく見ると顔の一部が欠け落ちていかにも痛々しかったから、境内の砂を集めて即席の泥団子を作り、それを地蔵様の顔にはめてやつたらいいそう喜んでくれてな。それからというものの朝になるとわしの家の前にケガをした地蔵様が何体も並ぶようになつて…」「がんばってくれにやう」

佐野ユーモア川柳

さのユーモア川柳師範  
かわやなぎ いっさ  
川柳一茶

時野谷ヶ丘俊輔 (二十代)

愛猫の五七五

時野谷ヶ丘俊輔 (二十代)

愛猫の五七五

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

きみちゃん (九十代)

まだ中学に上がるまでは大トロはああずけですかね。

千代美 (七十代)

好き好きと孫が手を引くスシやさん

みちゃん (九十代)

なんだか幻想的な句ですね。

千代美 (七十代)

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

好きだった歳月経てば日々うとし

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

## アクセス

### JR 常磐線 亀有駅北口より

- 東武バス 1番乗場  
佐野・六ツ木循環「佐野公園」 下車 1分  
佐野・六ツ木循環「辰沼団地入口」下車 3分
- 東武バス 4番乗場  
八潮駅南口行き「佐野センター前」下車 2分

### 東京メトロ千代田線 北綾瀬駅より

- 東武バス 1番乗場  
八潮駅北口行き(六ツ木都住経由)「辰沼団地入口」下車 3分

### つくばエクスプレス 八潮駅南口より

- 東武バス 3番乗場  
亀有駅北口行き「佐野センター前」下車 2分



# REST レスト 2月号 No.390

佐野地域学習センター・体育館・図書館  
地域情報紙

【発行日】2026/1/25

【編集・発行】佐野地域学習センター

指定管理者

株式会社グランディオサービス

【発行所】〒121-0053 足立区佐野 2-43-5

Tel : 03-3628-3273

Fax : 03-5682-6981

E-mail : sano@grandio.co.jp

佐野図書館

Tel : 03-3628-3275



佐野地域学習センター

検索

## 今月の

学習センター休館日… **2/9 (月)**

図書館休館日… **2/9 (月)・27 (金)**

※このほか特別整理期間による休館あり  
詳細は9ページ

利用者懇談会… **2月はありません**

今月号の11ページのクロスワードパズルのこたえ

「A. た」「B. ま」「C. ご」

## 佐野センタースローガン

ひと・まち・もの をつなぎ、  
新しい 学び と多くの 出会い を生み  
だれもが主役 になれる佐野センター

## ミニコミ紙を置いてくれるお店等を募集中です

本紙「レスト」を置いていただける店舗や施設はございませんか。毎月、月末頃にお届けします。

### ■ 募集対象地域

- ・佐野
- ・六木
- ・辰沼
- ・神明
- ・神明南
- ・大谷田



### ■ お問い合わせ

佐野地域学習センター 03-3628-3273

知ると分かる。すると変わる。



足立区

SDGs MODEL ADACHI