



いっつも にこにこ 笑顔がいいねっ!!

相・福 いきいき 便い



2019

8月

No. 65



さあ、8月です!いよいよ夏本番ですが・・・
年々暑くなる日本の夏。自律神経の乱れが、夏バテの主な原因と言われていす
熱帯夜が続くと睡眠不足や生活リズムが乱れ夏バテ一直線

特集

暑さに負けない! 夏ごはん

利尿効果のある夏野菜をたっぷり

夏野菜は利尿作用があるものが多く、
体内の余分な水分や熱を取ります。
胡瓜 茄子 スイカ トマト、ゴーヤなど。



血や肉となる良質タンパク質

大豆食品・卵・肉・乳製品などの消化の
良いタンパク質をとりましょう。



疲労回復の有機酸を活用

酢酸、クエン酸、リンゴ酸などの有機酸は、
体内に溜まった乳酸などの疲労物質を分解します。
梅干し、レモン、醸造酢などを使った、ちょっとす
っぱいメニューがお勧めです。



水分の摂りすぎ チェック!

過剰に水分を取ってしまうと運動不足も相まって
むくみややすくなります。
口当たりの良いジュース、何となく食べたくなる
アイス、冷たい麺類もむくみを悪化させます。
特にアイスは糖分・脂肪分共に
多いので注意しましょう。



睡眠不足解消 寝つきを良くするひと工夫

- 寝る前の軽い運動(ヨガやストレッチなど)
は適度な疲労感で眠気を誘います
- 暑いからとシャワーで済ませず、
ぬるめのお風呂にゆっくり入ってリラックスしましょう。
自律神経が落ち着き、寝つきが良くなります。
- 保冷枕や冷凍可能なペットボトルに水を凍らせ
タオルで包むなどして首筋・脇の下・足の付け根
などの太い血管を冷やすと、スッキリします。
- 寝苦しくて目覚めた時に冷感シートで拭くと体感温度
がスーと下がるので、枕元に置いておくと便利です。



エネルギーの代謝を良くするビタミンB群

ビタミンB群は、不足するとエネルギー不足や、
疲労物質が代謝されにくく、疲れが蓄積します。
また、水溶性で体内に貯蓄されにくいいため、毎日
コンスタントに摂取する必要があります。
豚肉・レバー・豆類・卵・乳製品・赤身の魚
アサリ・シジミ・ゴマ・玄米・枝豆・ニラなど



令和元年度の活動記録(7月)



参加者数
対象者：21名
協力員：15名

第7回(7月1日) ◎七夕飾りをつくろう (^^♪ささの葉さらさらのきばにゆれる

- 今回は例年恒例の七夕飾りをつくる日でありました。
- 皆さんそれぞれの思いを短冊にしたためて、星に願いをささげましたね。
- 笹竹に短冊をつるして願い事をするようになったのは、江戸時代から。手習いごとをする人や、寺子屋で学ぶ子が増えたことから、星に上達を願うようになったからだそうです。
- 皆さんの願いが叶うと良いですね。



みんな揃って「良かったです!!」



◎本日のおやつ

蒸しパン

第8回(7月22日) ◎健康講座



😊 これで皆さん長生きできます!

参加者数
対象者：22名
協力員：15名
講師：1名
(ヤクルト)



講師の大石さん

- 今日は西静岡ヤクルト販売(株)広報部の大石勝久氏を講師にお招きして、健康講座「長生き元気教室」を開催しました。
- 講座では「中高年のアイドル」綾小路きみまろ ばりの軽妙なトークで、高齢期の健康管理と長寿の秘訣や日常生活に大切なことを、笑いのネタをふんだんに交えてお話しいただきました。おもしろかったですね。



健康長寿の三原則

- 赤血球 酸素と栄養
- 白血球 病気と闘う
- 血小板 血液固める

ヒトの血液成分の80%は水分です。
1日1.5リットルの水分補給が必要です。

80%水分
1日1.5リットル

20%血球

たんぱく質



ヒトの体はたんぱく質で出来ています

- 1、肉
- 2、魚
- 3、卵
- 4、大豆

たんぱく質を摂りましょう



お団子



「潤んだ瞳に、かがやく目ヤニ」

「花が咲かない昭和枯れすすきの皆さん」

おさらい
血液サラサラ
1、血流 3つのポンプ
2、原料 たんぱく質
飲み物

ふうりん
風鈴



●ちりんちりん

風が吹くたびにちりんちりん…と鳴る、かろやかな風鈴の音。耳にするだけで本当に涼しくなった気がするのが不思議です。日本の夏の風物詩として根付いている風鈴ですが、いつごろ、どのように生まれ広まったか、ご存知でしょうか？

●起源は中国

古くは唐の時代の中国に、占風鐸（せんふうたく）という占いがありました。竹林の東西南北に、風鐸という青銅でできた鐘のようなものを吊るし、風の向きや音の鳴り方で物事の吉凶を占うもので、政治判断等が行われていたそうです。

●日本では

この風鐸が、日本に仏教とともに伝わったと言われています。当時の日本では、強い風は流行り病や邪気などの災いを運んでくると考えられていました。風鐸は、その音が聞こえる範囲は聖域とされ、災いから守ってくれるものとしてお寺の軒の四隅に吊るされるようになったのだそう。当時は青銅製だったので、今の風鈴のような軽やかな音ではなく、やや鈍く重い音だったと言われています。

●やがて

室町時代には大衆化していたことがうかがえ、軒先につるして涼を音で感じるほか、蕎麦売りや虫売りなどが風鈴をつるして屋台の飾りにも用いたそうです。

●皆さんも、いかがでしょうか

最初は魔除けとして取り入れられ、その後夏の風物詩として広く親しまれるようになった風鈴。現在でも風鈴の音は、夏の暑苦しさを和らげるとともに、夏という季節のよろこびも思い出させてくれるような気がします。風鈴を上手に取り入れて、夏の暮らしを味わってみてはいかがでしょうか？

風鈴の音を点ぜし軒端かな 虚子



男の居場所 & 天国と地獄

阿倍一博

皆さんこんにちは、本格的な夏の暑さとなりました。それぞれ 暑さに負けずにお元気に毎日を過ごされておいででしょうか？

男の居場所作りの会「悠遊クラブ」を発足して、4ヵ月となりました。

1回目と2回目は、会の名称やどんなことをしようかなど、みんなで打合せを行いました。

3回目は、田沼意次侯生誕300年・ぶらり田沼の旅と銘打って、防災センターを出発し、強風や高潮から街を守る土手と松林の名残の根上り松を見て、田沼家の祈願所の浄心寺、田沼城の石垣がある百花稲荷、仙台藩主・伊達家が寄進したと伝えられる仙台河岸そして、田沼家の香華寺の平田寺を巡り帰ってきました。お天気に恵まれ1時間程度で巡る予定で出発をしましたが、それぞれ話しながら、道行く人に「なにしてん」と声を掛けられたりのペースで倍の時間を費やして終わりました。

4回目は、油田の里でグランドゴルフ、あいにく、時折雨がぽつりぽつりと降る中でのプレーとなりましたが、初めての方が多し中でのプレーは、打ちすぎたり、打ち損じたり珍プレーの続出でお久しぶりにみんなで笑わせていただきました。

5回目は、金刀比羅山防災公園の防災かまどを使っての防災訓練、内容は、焼き肉と焼きそば作り、飲み物は、各自持参、結果と感想は、原稿締切後に行いますので……。こんな悠遊クラブです。

次に、天国と地獄、6月から娘が働くことになりましたので、3才前の孫娘のお守りをする事になりました。孫と過ごす時間は、大変ありがたいことですが、土日を除く毎日となるとそれはそれで大変なことです。幸いにも支援センター「みらいえ」でお世話になっていますが、ただいまは自我の目覚めの時期で「何でもイヤイヤ！」で……。まあ70才を前にして、ままごと遊びをするとは、夢ゆめ思いませんでした。でも楽しい時間を過ごさせていただいております。ただ、「じいじよりもばあば」が良いのです。

女性には所詮かなわないものです。……男とは、つらい生き物なのです……。

ばあば



相良でんぞら史話 十四

《 蕉園渉筆 その十 》 大澤寺十五代住職 今井一光



蕉園渉筆本文 7 馬鮫魚奉楽翁

(サワラを松平定信侯に差し上げました)

原文

馬鮫魚遠州第一珍味、大三四尺至六七尺、出相良者最佳、客歳甲申冬
為醃、奉桑名老侯、謝日、居大都会、未喫如此美味、占悵為下物

馬鮫魚(ばこうぎょ)・・鱮(サワラ)の漢名 客歳・・昨年 者・・ハ
甲申・・文政七年(1824) 桑名老侯・・楽翁松平定信 悵・・おしむ

読み下し

馬鮫魚は遠州第一の珍味なり、大は三四尺より六七尺に至る
相良に出る それは最も佳なり 客歳甲申冬、醃となし、
桑名老侯に奉る 謝して曰く、大都会に居りて未だ此の如き
美味を喫せず 占て下物と為すを悵む

2015年にテレ朝系「食彩の王国」という番組で紹介された
蕉園渉筆の中でも特筆すべき記述です。相良で取れるサワラ
が遠州第一の珍味であるというもの。

このサワラは「為醃」とありますように菰塩(こもじお)なる
保存加工を施されます。

念入りに血の部分を取って洗い、塩をまぶして、菰で撒いて干し、
熟成させます。

ここに今一つ、相良産の塩が登場するワケでそれを現在

「相良名物」であると発信できないでいることに歯がゆさを感じます。

何より面白いと思う記述がそのサワラの菰塩を松平定信へ贈り物にしたところ です。

「大都会江戸でこんなうまいものを食べたことがない」とよろこんでいる様子。

その松平定信が田沼意次を「贈り物(賄賂)政治はイカン」といって失脚させた
本人だったのですから。



菰で巻いて寒風にさらし、熟成を待ちます

鱮の旬は？

実は、「サワラ」には旬と言われる時季が2つあるのですが、その時季は「春」と「冬」。

- 「春」が旬ととらえるのは関西地方
 - 「冬」が旬ととらえるのは関東地方……といわれています
- でもなぜ、地域によって旬が異なるのでしょうか。



サワラは5~6月にかけて、産卵のため瀬戸内海に集まってきます。昔からこの時季にたくさん獲ることができたため、関西では春が旬と認識されてきました。関西では、刺身や京都の白味噌で漬けた西京焼きが好まれます。また、産卵前のサワラの卵巣は味もよく、真子と白子を一緒に食べる食文化があります。

一方の関東では、産卵期前の脂がのった12~2月の「寒鱮」が好まれるため、旬は冬だと認識されています。塩焼きや西京焼き、寿司ネタとしても人気です。

これからの いきいき予定

(8月15日は さがら灯ろう流しです 楽しみでね)

- 8月19日：手話を楽しもう
- 9月 2日：公民館まつり用作品作り
- 9月 9日：公民館まつり用作品作り



皆様のご意見や思い出話をお待ちしております

相・福 いきいきだより

笑顔がいいねっ！！

2019年8月5日号

(通算第65号)

発行

相良・福岡 生き生きクラブ