



# いつも にこにこ 笑顔がいいねっ!!

## 相・福 いきいき 便い

### お誕生日おめでとう!

2020

7月

No. 74

3月生まれ

4月生まれ

5月生まれ

6月生まれ



### 6月8日の生き生きお誕生会は

### 3月・4月・5月・6月生まれの合同お誕生会でした

【お名前】

小田 敏恵 さん

【生年月日】

昭和3年3月28日

92歳

【お住まい】

相 良

【一言】

●仲間に入れていただきありがとうございます。

【お名前】

伊藤 ち江 さん

【生年月日】

昭和3年4月30日

92歳

【お住まい】

相 良

【一言】

●もうすぐ入会して2年です。これからも宜しくお願いします。

【お名前】

大石 千鶴子 さん

【生年月日】

昭和5年5月9日

90歳

【お住まい】

相 良

【一言】

●今回で皆勤賞3回目。有難い事でございます。

【お名前】

松林 和子 さん

【生年月日】

昭和8年6月19日

87歳

【お住まい】

相 良

【一言】

●今年の誕生会は多数の男性に囲まれていますね。又、宜しく。

小田さん、伊藤さんが生まれた昭和3年には・

●「學天則」(がくてんそく) 登場

この年、大礼記念京都博覧会が開催されましたが、この時の展示として東洋初のロボット「學天則」が登場しました。

大阪毎日新聞社が出品たもので、高さ3.5mで金色の肌をし、手足や顔の表情が圧縮空気で動くと言うものでした。

各地の展覧会などで展示され、その後ドイツに渡りましたが、行方不明になってしまいました。

最近(平成20年)になって「學天則」のレプリカが再現されて大阪市立科学館で公開されました。

●なお、開発者の西村真琴は、1883年(明治16年)に長野県で生まれ、北海道帝国大学教授を経て、1927年(昭和2年)大阪毎日新聞入社。ロボット工学の専門家ではなく、阿寒湖のマリモの保護に尽力した生物学者でありました。

(俳優の故・西村晃さんは西村真琴の次男であります。)



向かって左が西村氏





# 令和2年度の活動記録(6月)



参加者数  
対象者：17名  
協力員：19名

## 第1回(6月8日) ◎やっと「生き生き」が始まりました!

- やっと「生き生き」クラブが再開しました。新型コロナの感染拡大によって臨時に活動を休止していた「生き生きクラブ」ですが、本日(6月8日)より活動再開しました!
  - 皆さんもこの日をまだかまだかと待っていた事でしょうね。
  - これからも気を緩めることなく引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止に努め、換気、消毒、手洗い、マスク着用等の対策に徹底して取り組んでまいりたいと思います。
- ◎次回も皆さんの生き生きとした笑顔が見れますように!



### ◎本日のおやつ

本日はお茶だけ  
チョット寂しかったかな?



久しぶりの「おこやかエブリデイ」

これも久しぶりの手話合唱  
手前は相良区公民館主事の八木健一さん=手話の達人です

### 今月からお友達



小山あきさん  
昭和4年  
9月28日生まれ  
相良区です  
皆さん宜しくお  
願いしますね

↑今日は昨年度の皆勤者表彰が有りました。しかしながら今年度は皆勤賞は無しのこと。残念ですね。



吹き矢の的をつかった「ダーツ」

### ◎マスクを頂きました

福岡区の浅井みち代さんから  
”生き生き”の皆さんに手作りのマスクを頂きました



有難うございました

## 第2回(6月22日)◎グランドゴルフ大会

参加者数  
対象者：15名  
協力員：18名

### ◎なかなか難しいものですね

- 再開後第二回目となった生き生きクラブでしたが、あいにくのお天気のせいか参加者は少し少なかったようでした。
- グランドゴルフは高度な技術を必要とせず、プレー中、全員が明るい笑顔と歓声に包まれて楽しむことができ、高齢者にとって、健康づくりと認知症予防にもなる一石二鳥のスポーツだそうです。
- いつかみんなで外に出て広いコースでプレイしてみたいですね。

### ◎本日のおやつ

今回はおやつが有りませんでした。残念!!  
来月からに期待しましょう。



「スーパーショット」のスナップ写真集

久保区長の美声でズンドコ体操



ズン、ズンズン、ズンドコ キヨシイ

萩原さんごめんなさい。ショットの写真が撮れませんでした。😞



手話で「富士山」やりました





●レディースフィンガー（ご婦人の指）

張り詰めた生命（いのち）が、そのまま形になったようなオクラをアメリカでは「OKRA」と表記されてまじで普通にスーパーマーケットで売っています。アクセントが前にあって、発音は「おつくら〜」という感じだそうです。実は「オクラ」は英文字表記由来のお名前で、れっきとした英語です。

また、その形状から Lady's finger（レディースフィンガー）とよばれることもあると言います。ちなみに、オクラが全国で知られるようになる昭和50年代以前からオクラを食べていた地方（沖縄や九州など）では、「ネリ」と呼ばれていたそうです。

●これからの「夏」が旬です

オクラは人間の背をはるかに超え、茎は3メートルぐらいに伸びるまで成長するそうです。オクラの葉はイチジクに似ています。そして、それはそれは楚々とした美しい花が咲き、花の後に新鮮なオクラがどしどし出てきます。

大きくなりすぎないうちに収穫して食しますが、あのヘアリー（毛が生えている）な感じが苦手な方は、塩をしてこすりつつ水洗いしてお料理に使ってください。

●新鮮さが命です

国内はもちろん、最近では海外産オクラも出回っていますが、やはり新鮮な地物がいいですね。鮮度はやはり大切です。一日たつと切り口が黒くなるので分かります。買う際は切り口にも注目ですね。

●おすすめの食べ方

ひとつづつ優しく水洗いして、さっと湯がきます。たぎる湯の中で、緑色は一瞬にして鮮やかに、また深くなり、手早くザルに取れば、さながら一枚の絵のようです。

凛と張りつめた曲線が、ゆるやかな放物線を描きながら先端に収束していくその形の、何と優雅なこと！Lady's finger という異名は、まさに言い得て妙であります。

旬の野菜はどれも見目麗しく、また美味であります。オクラもしかり。まだ熱いうちに軽く塩をふるだけで、立派な夏のごちそうですよ。

朝咲きの 葉影に涼し オクラ花

詠み人知らず

★ 健康第一で、100歳を目標に！ ★

相良区 区長 板倉紀之



相・福 生き生きクラブのみなさん、こんにちは。

今年は『新型コロナウイルスの感染症』のため、当初より計画されていたサロンの活動ができず、新しい生活様式に基づいての活動となりましたね。

6月の第1回の生き生きサロンでもごあいさつさせていただきましたが、昭和の厳しい時代を過ごされたみなさんは、誰もが「金さん・銀さん」に見えました。ぜひ「健康第一で、100歳を目標に！」日々の生活を送っていただきたいと思います。

一般的に、ご長寿の方は常に規則正しい生活をされ、よく食べ、よく寝て、適度な運動をされている方だとお聞きします。また、ご自身の趣味や特技を活かし、多岐に渡って活動されてもおられるのでしょうか。

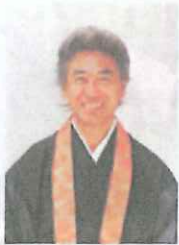
私もみなさんを見習いたいと思います。

どうぞ今年も一年間病気をされず、皆さんがサロンに毎回出席されますことをお祈り申し上げます。

また、阿部一博会長をはじめ、役員の皆様方におかれましては毎年細部にわたり、計画から準備・当日の運営まで懇切丁寧に携わっていただき、感謝申し上げます。

今年は生き生きクラブの会員のみなさん、役員諸氏も新型コロナウイルスの感染には十分気をつけていただき、充実した活動となることをご期待申し上げます。私自身、毎回の活動に参加できず恐縮ですが、共に一層のご健康と和やかな交流活動となることをご期待申し上げ、あいさつとさせていただきます。





# 相良でんぞら史話 第二十三回

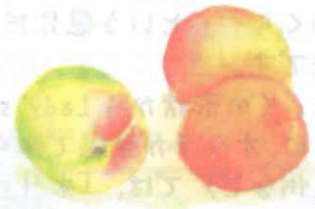
大澤寺十五代住職 今井一光

## 《 蕉園渉筆 その十九 》

蕉園渉筆本文 16 梅 干(うめぼし)

### 原文

遠州梅実萃於相良 為鹽以送運于江都  
其製暑月日中 地上布席 展曝鹽梅  
放受夜氣 數日紅色自發  
一歳凡千金 用紫蘇者 減価云



### 読み下し

遠州の梅の実は相良に於いて萃まる 鹽を為して以て江都に送運する  
其 暑月日中に製す 地上に席を布き 展げ鹽梅を曝す  
放ち夜気を受け 数日して紅色 自ら發す

一歳凡そ千金 紫蘇を用いる者は 価を減ずると云う

萃・あつまる 鹽・しお 塩の旧字  
暑月・夏 席・むしろ 布・しく  
展・ひろげる 曝・さらす・ほす

小島蕉園の時代、相良湊が梅干しの江戸への集積地だったようです。梅と言えば今は紀州産や小田原産が思い浮かびますが遠州でも江戸に送って商売が成り立つほど繁盛していた様子がうかがえます。現在も「御当地名産品」の類は大抵が明治以降の各地振興競争による「勝ち組」の名のりなのでしょう。

逆に考えれば他所の名産品などいうものはちょっとした時間、工夫と鍛錬で奪い取ることができるのかも知れません。地場振興のためには…時間の経過は色々なモノを奪いますが対応力と次世代への確固とした伝承があればいずれは開花するのでは。(今井一光)

### てきとう現代文訳

遠州地方の梅の実が相良に集積される。

塩漬けにして江戸へ送る。

それを(多分江戸において)夏の暑い日にムシロの上で干す。

数日昼夜を通して干せば自然に赤く色づく。

それは非常に価値あるもので、シソを使って着色したものは今ひとつである。



### 関東干し

関東干しとは、赤紫蘇を加えないで仕上げる梅干しのこと。梅本来の香りが立つ、シンプルな美味しさと、言われております。

梅を塩漬けにして、干す。の2ステップで完成(白梅酢を取らず、紫蘇も加えない)。

関東干は赤シソで染めないで、梅に残る薄紅色だけの仕上げになります。

関東の武士文化はどちらかといえば質素を旨としていたので白干しだったのかも…と想像してみたりします。

### これからの いきいき予定

7月20日：輪投げ大会

8月3日：未定(乞うご期待!!)

8月24日：手話を楽しもう



(尚、今後の社会状況によっては上記予定の変更もあります)

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!!

2020年7月6日号

(通算第74号)

発行

相良・福岡 生き生きクラブ