

いっつも にこにこ 笑顔がいいねっ!!

相・福 いきいき 便り

2020

9月

No. 76

特集

残暑にも
コロナにも
負けない「ご当地グルメ」



★ 皆様、こんにちは！いかがお過ごしでしょうか？9月に入っても、まだまだ暑い日が続きますね。不要不急の外出を避けるための対策として、家庭で過ごす「巣ごもり」をしている方も多いのではないのでしょうか。

★ そこで今回は、せっかく自宅で食事を摂るなら、おうちでも食べられ、且つ栄養満点で夏バテ撃退コロナも逃げ出すような、郷土料理の「巣ごもりグルメ」をご案内したいと思います。

うなぎ



静岡県は全国に知られた鰻の生産地ですね。土用の丑の日や夏バテ対策で食べられる方も多いうなぎ。タレをつけて焼き上げたうな重やうな丼もいいですが、タレのかかっていない白焼きも捨てがたい。うなぎが持つ本来の味や脂をしっかりと味わうことができるので、白焼きもお試してみたいはいかがでしょうか？

とろろ汁



榛南地方では、“自然薯”採取は昔から行われており、それを使った料理が地元の生活に溶け込んでいます。自然薯は、高い栄養価があることから、滋養強壮や疲労回復に効果があるといわれ、それをすりおろして味噌汁に入れたいも汁（とろろ汁）が、昔から各家庭の味として親しまれてきました。もうすぐ旬ですね。

しらす



駿河湾は昔からしらすの大漁場でした。新鮮なしらすは、生が美味しいのですが、鮮度が落ちるのが早いので「釜あげしらす」や乾燥度の高い「ちりめん干し」「たたみいわし」などに加工され、また違った味わいが楽しめますね。またしらすは天然ミネラルやDHAやEPA、カルシウムが多く、コレステロールを下げる効果もあると言われている健康食材であります。

金山寺味噌



静岡県や千葉県、和歌山県で作られている味噌で、寺で夏野菜を冬に食べる為の保存食であったため、白瓜、茄子、シソ、生姜等が入っており、調味料としてではなく副菜や酒の肴として、そのまま食べる「なめ味噌」の一種です。色々な材料を発酵・熟成させているので、豊富な栄養素を含んでいるため、今の次期にもお勧めです。

ガワ



ご存知、カツオなどの魚を「たたき」にして、梅干しや玉ネギなどを薬味として食べる冷たい味噌汁です。栄養満点で残暑の続くこの時期にピッタリ!!

私的には今回特集のイチ押しです！ちょっと意外な組み合わせ、実際に食べてみたらなんともおいしく、私はすっかりハマってしまいました。ハイ、残暑感のある間にご紹介出来ました……。(;^ω^;)秋の戻りカツオでもぜひお試しください。

(カツオだけでは少しくせがあるので、アジやカマスといった旬の魚をプラスするといいたそうですよ)

令和2年度の活動記録(8月)夏

第5回 (8月3日)

◎手話で合唱「四季の歌」

☆皆さん この歌にも慣れてきましたね 上手になりました

参加者数
対象者：16名
協力員：17名
市役所：1名



市役所 社会福祉課
寺田 実央さん

- 本年度の相良区公民館祭りは「新コロナ」の影響を受けて早々中止が決定されてしまい、生き生きクラブの活動発表の場が残念ながら消滅してしまいました。
- でも、次回の発表に向けてみんなでガンバリましょうね。
- 今回は市役所、社会福祉課から寺田さんが「広報まきのほら」掲載記事の取材目的でお越し下さいました。(記事は同紙9月号に掲載予定だそうです。)

まずは、準備運動と「すこやかエブリデー」で体をほぐして・・・



ありがとう
ございました

厨房担当の久保昭代さんが転居により、今回でお別れとなりました。

◎本日のおやつ



あんみつ



月は～るをあいするひとは～

↑「富士山」も忘れずにね

参加者数

対象者：15名
協力員：19名

第6回 (8月24日) ◎ボウリング大会

◎久しぶりだから投げ方忘れちゃった？



- ボールを転がせば上半身、踏ん張って下半身の運動。転がすコースを考えたり真っ直ぐに転がすことに集中したりすれば脳の運動になりますね。
- 何より、ピンが倒れた時の嬉しさや、倒れなかった時の悔しさを生き生きの仲間と共有できたことが一番の楽しさでしたね。
- ボールを持ってピンを狙う皆さんの目は生き生きと輝いていましたよ。
- 日頃の運動不足解消のためにも、もう一度挑戦してみたいですね。



1位の大石さん ↑
隣は2位の三井さん



まずは、手足と脳の準備運動



↑ ヘッドピンに向けて一直線！ ↑



そっちじゃない！！



ボウリングの後は懐かしの歌



モチロン手話も忘れません
今日は「ふるさと」でした

◎本日のおやつ



ホットケーキ



●旧暦8月15日（中秋の名月）

「月々に月見る月は多けれど月見る月はこの月の月」

中秋の名月にサトイモを供えるのはどうやら室町時代にまで遡るようで、十五夜を「芋名月」と呼ぶのもこの習わしからきているようです。

因みに今年の中秋の名月は10月1日で、十三夜は10月29日です。両日ともサトイモをご準備の上、名月を愛でられてはいかがでしょうか。

●「サトイモ」とは

山で自生していたのが「ヤマイモ」に対し、里で栽培したのが「サトイモ」、その主な種類は、土垂（どたれ）・石川早生・赤目などです。家庭用には、むきやすいこともあり、大きめのものが人気のようですが、衣かつぎには特に石川早生が好まれています。特徴は親芋のまわりについている子芋・孫芋を食べるので、子芋・小芋とも呼びます。

大きな特徴として、低カロリーである事、カリウムや食物繊維が比較的豊富な事があげられます。カリウムは、むくみ解消・高血圧予防の効果が期待されますし、食物繊維は、生活習慣病予防に大いに注目されています。

●いも煮

東北地方で良く作られる芋煮の材料は、サトイモ以外に牛肉・豚肉・ニンジン・ダイコン・ゴボウ・きのこ等々地域により、それぞれ特徴があります。味噌味・醤油味と様々ですが、概ね、濃い味付けの具たくさん汁物です。おかずにぴったり。当地相良ではあまり馴染みがありませんが、今秋、我家流芋煮を一度お試し下さい。

●その他の食べ方

煮物にするのが一般的ですがコロケやカレーなど、じゃがいもを用いる料理に使ってみるのも面白いです。インターネットで検索しても、200以上のレシピが載っています。



人の世の 仲秋無月 芋食ひて やまくら せいそん 山口 青郎

（「無月」は雲に覆われて、月が見えないこと）

人吉が好きだった母

相良区公民館主事 八木健一

過日の「生き生きサロン」で「人吉の豪雨災害の話」の折に、牧之原市と熊本県人吉市が友好都市であるということをお話させていただきました。また、今回の球磨川の氾濫という豪雨災害は双方歴史的なつながりがある「相良」の名前を持つ私たちには、他人事ではない衝撃的な出来事でした。

梅雨が明け、猛暑が襲う中、被災者の皆さん熊本県内ボランティアの皆さんが活動をされている姿をテレビで見ると新型コロナ感染拡大の問題がなければ、力になれるだろうと忸怩たる思いで新聞やテレビを見ていました。6年ほど前に、長年の夢であったので家族、親戚の3家族で富士山静岡空港から鹿児島経由で人吉市に行ってきました。美しい武家屋敷、商人や職人の街、歴史と文化の息づく美しく素晴らしい街でした。旧相良町の婦人会で立ち上げた『人吉会』の相手方、『九州相良の街』に私はどうしても行きたかったからです。

昭和30年代後半から、婦人会で双方の行き来があり、様々な交流があったようです。「生き生きサロン」に当時のスナップ写真を持参したところ当時の相良の皆さんのことをよく知っている方が多くびっくりしました。さらに皆さんの記憶力にも・・・きっと「生き生きクラブ」に参加されているからです。

亡き母は、自分で歩ける90歳過ぎまで「生き生きクラブに行ってくるよ」と毎回のように参加していたことを思い出します。『百歳となりたる我は毎日を般若心経唱えて暮らす』と短歌を読み、施設でお世話になっていましたが認知症にも無縁で、植物が静かに枯れるように他界しました。

『人吉』が大好きだった母は、きっと、天国で、『人吉のみなさんや街のこと』を心配し心を痛めていることと思います。

人吉の郷土玩具「きじ馬」





相良でんぞら史話 第二十五回

大澤寺十五代住職 今井一光

《 蕉園渉筆 その二十一 》

蕉園渉筆本文 18 海国晴看雨 (かいこく はれてあめをみ)

原文

唐詩 海色晴看雨 余嘗懷疑久矣 未遠州始見实景
癸未八月十四夜 月色晴朗 吟歩中庭 意一點雲而有雨
灑然溼衣 海国所果有也



海色晴看雨 (江南旅情)

読み下し

唐詩に、海色は晴れて雨を見る、余は嘗って疑を懐くに久し矣、遠州に来て始めて実景を見る
癸未八月十四夜、月の色晴朗にして、中庭を吟歩す、
一點の雲も無くて雨有り、灑然として衣を溼す
海国果して有る所也

てきとう現代文 訳

漢詩に「海の色が晴れていても雨が降ることがあるよ」などと書かれているけど俺は信じちゃいなかった。
けど、遠州に来て初めてそれを見たんだ。
8月14日の夜、綺麗な月がでていたんで中庭をブラついてたら雲も無いくせに雨が降ってきて服が濡れちゃったよ。
海に近いお国ではこんなことも有るんだなア。

懐・いだく

癸未・みずのとひつじ: 文政六(1823)年
吟歩・ぎんぼ: 詩歌を吟じたり作ったりしながら歩くこと
灑然・さいぜん: 水がさらさらとそそぐさま

「海国晴看雨」という語は初めて知りましたが小島蕉園が遠州に来ていわゆる「狐の嫁入り」、お天気雨というものを体験したこと。相良は「海国」のイメージがあったこと、そういった雨が海国にあると思われていたことも面白いところです。(今井)

狐の嫁入り

天気雨をこう呼ぶのは、晴れていても雨が降るといふ嘘のような状態を、何かに化かされているような感覚を感じて呼んだものと考えられており、かつてキツネには妖怪のような不思議な力があるといわれていたことから、キツネの仕業と見なして「狐の嫁入り」と呼んだとも言います。

ほかにも、天気雨のときにはキツネの嫁入りが行なわれているとも、山のふもとでは晴れていても山の上ばかり雨が降る天気雨が多いことから、山の上に行くキツネの行列を人目につかせないようにするため、キツネが雨を降らせると考えられたとも、めでたい日にもかかわらず涙をこぼす嫁もいたであろうことから、妙な天気である天気雨をこう呼んだとも、日照りに雨がふるという異様さに、狐火の怪火の異様さを転用して呼んだとも言います。



これからの いきいき予定

- 9月28日: 手話を楽しもう
- 10月12日: 屋内昼食会
- 11月 9日: 作品作り



(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
笑顔がいいねっ!!

2020年9月7日号

(通算第76号)

発行

相良・福岡 生き生きクラブ