



# いつも にこにこ 笑顔がいいねっ!!!

相・福 いきいき 便り

11月生まれの生き生きさん

2020

12月

No. 79



お誕生日おめでとうございます!

【お名前】  
秋定 せつ さん  
【大正12年  
11月8日生】

●今回はお休みでしたが、今年の誕生日で97歳になりました。いつまでもお元気で生き生きクラブへ通って下さいね。

【お名前】  
原田 いさ さん

【生年月日】  
昭和7年11月29日  
88歳

【お住まい】  
相良

【一言】  
●一人暮らしですので、皆さんにお会いできるのとてもが楽しみです。

【お名前】  
杉山 道子 さん

【生年月日】  
昭和12年11月14日  
83歳

【お住まい】  
福岡

【一言】  
●これからもよろしくお願ひします。

【お名前】  
萩原 よし さん

【生年月日】  
昭和8年11月2日  
87歳

【お住まい】  
波津

【一言】  
●生き生き5年生！皆さんといろんな事をやって、とても楽しいです。

萩原よしさんが生まれた昭和8年11月には・・・

●目黒競馬場の移転先となった府中町（現東京都府中市）に東京競馬場が開場しました。馬場開きには陸軍騎兵学校教官で、前年のロサンゼルスオリンピックの馬術競技で金メダルとなったバロン西こと西竹一らが馬術を披露しました。

雪の富士山が見えます



## 相・福 生き生きクラブ 会員募集



- \*相福生き生きクラブでは新規加入の会員を募集しております。
- \*自粛生活が続く社会環境にあっても積極的に地域の友人たちと交流したり、支えあうことで、活発で生き生きとした毎日を送ることが出来れば、認知予防やうつ予防にもつながるはず。多くの皆様のご参加をお待ちしております。
- \*ご質問、あるいは入会希望の方は、お気軽に民生委員、またはお近くの区会議員へお尋ね下さい。



# 令和2年度の活動記録(11月)

第11回(11月9日) ◎輪投げと歌と...



参加者数  
対象者：15名  
協力員：15名

## ◎輪投げは何時やっても楽しいですね

●今日は輪投げと楽しい歌の合唱で過ごした回でした。輪投げはとても簡単に出来て且つ、けっこう良い運動にもなる、高齢者レクリエーションの王道ですね。  
●そして、運動の後は皆で楽しく声を出して合唱しました。歌を唄うことによって人は精神面が安定し、その結果穏やかな気持ちで眠れるようになるということが報告されています。皆さんは良く眠れましたか？



輪投げ1位は萩原さん



久保区長  
ナイスショット！！



体と頭の準備運動



今月からお友達  
増田菊せさん  
昭和5年生まれ  
福岡区在住です  
皆さんよろしく！！



合唱  
生き生きワルツ



◎本日の昼食

各種パン  
(あなたはどのパンでしたか?)

参加者数  
対象者：19名  
協力員：19名

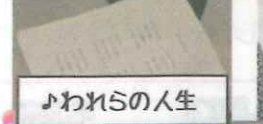
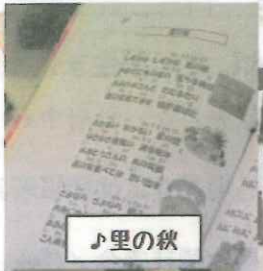
## 第12回(11月30日) ◎手(指)遊びと昔の歌の合唱

♪我らの人生これからだ～花咲く春のときのよう...

●今回は色々な手遊びと懐かしい歌の合唱で楽しく過ごした回でした。  
●そして、新たに入会した人たちと、しばらく欠席していた人たちが出席してくれましたので、久しぶりに少し賑やかな会場となりました。



準備運動は「これから音頭」



1、2で隣に渡します



今月からお友達  
松下とよさん  
昭和3年生まれ  
福岡区在住です  
皆さんよろしく！！







●みかん

温州みかんはミカン科ミカン属の果実であり、一般的にみかんといえば温州みかんのことを示します。日本原産で、古くからなじみのある果物として親しまれています。

しかし栽培が本格的に行われるようになったのは明治時代になってからと、意外と最近のことなのです。

そんな温州みかんは、収穫時期によって「<sup>ごくわせ</sup>極早生」「<sup>わせ</sup>早生」「<sup>なかくて</sup>中生」「<sup>おくて</sup>晩生」という4つの分類に分けられます。

●12月からです

上記「晩生」の仲間では有名な品種に青島温州があり、青島みかんの呼び名や三ヶ日みかんのブランドで知られています。そしてなんとといっても特徴は、その甘さにあります。収穫後貯蔵することにより甘みが強くなるため、特に甘さを重視する方におすすめです。

●青島温州

昭和10年頃、静岡市福田ヶ谷青島平十氏のみかん畑で枝変わりとして発見され、氏の名前より「青島みかん」と呼ばれるようになりました。静岡県内の温暖な気候と風土のもとで生産されており、高精系品種の代表格として、高い糖度とコクが特徴です。

●みかんを食べましょう

かつては「炬燵みかん」と言われたように、寒い冬の定番として、炬燵を囲んでミカンを食べる姿が見られましたが、近年コタツの文化が失われてきたこともあり、ミカンの消費量は激減しているようですが、今一度、ミカンを見直してみてもいいのではないでしょうか。価格も手頃で美味しく、手軽に食べられる自然のスイーツです。

かの夫人 蜜柑むく指の <sup>ほそ</sup> 織かりしが 安住 敦



旅の思い出

相・福生き生きクラブ 総務 増田光男

深まりゆく秋の便りと共に旅好きな私にとって、「さて何処に出掛けるか」と最も心躍る時期である。また、旅は道中予想もしない出会いや触れ合い、感動をもたらしてくれる。

山口での売店のおばさんからは息子が浜松で働いていること。岡山の神社で神職をされている青年は磐田出身とのこと。山梨の登山道入り口の土産物店主からは「静岡からのお客様ですね」「え、なぜ分かるんですか」「塩の匂いがしたから」と粋な返事が返ってきた。気軽に声を掛けて来てくれた皆さんは私達が静岡県人だとすぐに分かったらしい。普段の会話は標準語だと思っていたが、静岡弁丸出しでのお喋りで有る様だ。

東北の寺では一般の参拝者と異なる表情でお参りする女性に出会った。参拝者の中には今なお、ご家族を亡くされた多くの被災者が訪れて手を合わせていると知らされた。震災の傷跡の深さに触れ、何気なく平穩に過ごしている事の幸せを改めて感じた。

旅の出来事は沢山の貴重な思い出として心に残る土産でもある。しかし今年は例年とは大きく異なる。人々の生活行動もコロナ禍の影響により一変した。

行動が限定され、人との接触を避ける生活の中、「安全を心がけ旅行を楽しもう」とGoToトラベルが始まり人々が少しずつ動き出したが、11月になってから各地でコロナ感染者が増大している。いつになれば元の様な旅の仕方が出来るのか不透明だ。

歴史と伝統文化に触れ、史跡や見所いっぱいの名所旧跡を巡る。温泉にゆったりと浸かり、その土地でしか味わえない郷土料理に舌つづみを打ち、移り変わる雄大な自然を満喫する。そんな旅が早く迎えられ事を楽しみにしています。

厳しい環境の中ですが皆さんも頑張ってください。







# 相良でんぞら史話 第二十八回

大澤寺十五代住職 今井一光

## 《 蕉園渉筆 番外Ⅱ 》

### コミック「瑠璃と料理の王様と」相良波津 魚才の鯖菰塩

さわら ともしお



さて、今月も「蕉園渉筆番外編」となります。

蕉園の「蕉園渉筆」で一番衝撃的と思う記述と言え、やはり「馬鮫魚(鯖)菰塩」(昨年度8月号掲載)の段です。まず第一に賄賂政治と揶揄非難キャンペーンを繰り広げて田沼意次を葬った松平定信が相良代官の蕉園から贈り物「鯖の菰塩」を届けられて喜んで食べたというところ。

そして第二は、かつて相良の代表的名物であったものの、今は既に「忘れられた」に等しいその食材について触れられているところですね。再びそれを世の人たちに広く味わっていただきたいと思う私としてもそれは是非応援したい品物です。

その「鯖の菰塩」は今や相良波津の「魚才」の名物ですが何しろ「加工が大変」ということと、鯖の品によってはハネられてしまうものが多く、その場合は予約は断るしかないとのこと。確か以前伺った時は(鯖のお腹を)「開けてみなくてはわからない」とのことでした。ちなみに価格は8000円～10000円。

その辺りがなかなか庶民の口に入らないところなのでしょうが、江戸時代と今では塩の量がまったく違うようで江戸に着いたそれはおそらく焼いて食したのでしょうか。

さて、その「鯖の菰塩」について、「瑠璃と料理の王様と」なるコミック(第2巻)にサラッとですが登場しています。驚かされるのがその場面というか画として描かれているのが今「魚才」の壁に掛けられているサンプルとまったく同じ。屋号ロゴまで「魚才」のものです。

お店では、「いつの間に…」とのこと。もっとも悪い気はしていないようです。

刃は「魚才」の「才」からですが、こちらの店主が「才次郎」を名のっています。(今井)



### 鯖の刺身は・・・



「鯖(サワラ)」は魚辺に春と書くことから、代表的な春の魚であるといえます。しかし、それは地域によって異なり、関東地方・駿河湾、西伊豆などでは12月以降の冬が旬であります。特にこの時期のサワラは脂が乗り、「寒サワラ」と呼ばれています。

鯖の身の見た目はさほど赤くなく、白身魚として取り扱われる事も多いのですが、成分から見ると赤身魚であるそうです。(サバ科)

一般に焼き魚、西京味噌を使った「西京焼き」、唐揚げ(竜田揚げ)などで食べられる事が多いのですが、漁師さんにサワラの美味しい食べ方をたずねたところ、「サワラは刺身にかぎる」と即答。マナガツオと並んで漁師町では「刺身の王様」と言っているとか。

食べてみたところサバの仲間にしてはクセがなく、甘い脂の香りと、極上の旨味と風味に口中一杯もちもちと占領されて、鯛や平目とは一味違う美味さ・・・。曰く「鯖の刺身は皿まで喰らう！」

### これからの いきいき予定

12月21日：クリスマス会

(2021年) 1月18日：お楽しみ会

1月25日：ダーツを楽しもう



(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  
笑顔がいいねっ!!

2020年12月14日号

(通算第79号)

発行

相良・福岡 生き生きクラブ