

毎週水曜日の午後2時から、JR丸岡駅舎で、卓球バレーの「新庄にここにこチーム」が練習に励んでいる。メンバーは60代から90代までの約20人。自称「おじいちゃん、おばあちゃんの部活」とは言うものの、打球を追いかける動体視力と、打ち返す反射神経はお見事だ。

結成3年目。「高齢者の楽しみや生きがいにつながる取り組みが必要」と地区の老人会が卓球バレーに注目。駅舎内の「ごうちんホール」の一角に卓球台を設置し、講習会を開いたり試合に参加したりして、地区ぐるみで卓球バレーの浸透を図ってきた。今では週一回の練習日を心待ちにするほどメンバーたちは盛り上がっている。

卓球バレーとは、卓球台を使ってバレーボールのようなルールで行うチームスポーツで、障害の有無に関係なく、世代を超えて楽しめるのが魅力。参加者の一人でコーチの大旗浩二さんは「パンッ!と球を打つとスカッとする。球が落ちて笑い合える」と、爽快さと失敗でも笑い飛ばせる楽しさを話した。会長の高岡ひとみさんは「駅舎を練習の場にすることで、みんなが集まりやすいだけでなく、卓球バレーを通じて学生や旅行者とも交流の機会が増えたのがうれしい」と話した。たまたま参加してくれた高校生が、大会にチームの一員として出場したり、電車の待ち時間にプレーした旅行者から「旅の一番の思い出」と喜ばれたり、楽しいエピソードは尽きないそうだ。



新庄にここにこチームの皆さん=いずれも坂井市坂井町のJR丸岡駅で

天候に関係なく楽しめるのも良いところ。雪が舞い散る取材日にも、転がると音がする専用の球を追って、白熱したゲームを繰り広げていた。



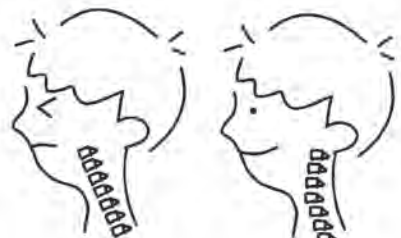
練習の様子。1チーム6人が木の板のようなラケットを使い、バスを回しながらネットの下を通過させ、相手チームと戦う

教えて!「ストレートネック」って?

スマートフォン(以下スマホ)の普及などで最近耳にするようになった「ストレートネック」。どのような状態で、体にどんな影響があるのか。カイロプラクティック院を展開する「総癒館」の成和院(福井市成和)、前野剛伸院長(51)に話を聞いた。

Q「ストレートネック」とはなんですか

A 首には頭を支える重要な役割があり、首の骨にはもともと自然な湾曲があります。スマホを見るとときなど、無意識に首を突き出してうつむいている人が多いと思います。日々そのような姿勢で長時間過ごすと、骨の湾曲がなくなり、真っすぐになってしまいます。それが「ストレートネック」です。



Q「ストレートネック」になると体にどんな影響がありますか

A 成人の頭の重量は約4〜6kgといわれます。その負荷が全て首にかかることで、首の痛み、肩こり、頭痛、背中の張りなど、さまざまな不調を引き起こします。

Q 日々の生活で気をつけることはなんですか。

A スマホを見るときは、使用時間を決め、長時間下向きの姿勢にならないよう、スマホを目の高さまで上げて見るようにするなどがあります。しかし、スマホだけが「ストレートネック」の原因とはいえません。前傾姿勢でパソコンを長時間使用する、冬場の寒さから猫背でうつむき気味の姿勢でいるなど、日々の生活習慣による骨盤や背骨のゆがみが首へ影響を及ぼすこともあります。

カイロプラクティックは、手を使って歪んだ骨盤や背骨、首の骨などを正しい位置に戻し維持する施術です。骨の歪みによって圧迫された神経や血管の流れをスムーズにすることで、偏頭痛や腰痛の症状が改善する人が多いです。当院には小学生から60代くらいまでの幅広い年齢層の人が来院しており、体の不調を抱えた人だけでなく、不調を抱える前の予防目的の人もいます。問診や検査で不調の原因を探り、個々に合った施術、生活習慣改善のためのアドバイスをしています。新年度に向けて、はつらつとした体で過ごすためにも、一度ご相談ください。赤ちゃん連れも歓迎です。



総癒館 成和院

① 福井市成和2-902 ロインジオ1階
② 0776-26-1352
③ 午前9時〜午後9時(予約制、出張も可)
④ 3台
⑤ 日曜・祝日

予約時に「さんぽみち3月号を見た」と伝えられ、初回施術料6,600円を4,000円にサービス!(先着5人)

気さくな前野院長と女性スタッフの森さん



今注目のプラントベースフード 大豆と玄米で作った「お肉」

「大豆ミート」は大豆を主原料とした肉(ミート)のような食品で、通常の肉と比較してコレステロール0(ゼロ)、低脂肪、たんぱく質や食物繊維が豊富。肉食を控える人だけでなく、環境問題や健康志向の高まりとともに一般の市場でも注目を浴びる、そんな商品が鯖江市で作られている。

手掛けているのは「マイセンファインフード」。祖業は白米や玄米を販売する会社で、2012(平成24)年頃から自社の玄米を混ぜた大豆ミートを製造・販売する。

商品はミンチ肉を模した形状の「大豆と玄米のベジミンチ」と、切り身肉を模した形状の「大豆と玄米のベジフィレ」(写真①)。同社の大豆ミートの原料は脱脂大豆と玄米とシンプルだが、「驚くほど食べやすい」

と口コミでも評判だ。同社業務課の山本誠課長(47)は「玄米と混ぜることで大豆特有の臭みが和らぐ」と話す。さらに保存料・着色料不使用で、安心安全も兼ね備える。

食べ方は沸騰した湯か薄めのだしでゆで戻すだけ。しっかり水分を切って、通常の肉のように調理する。煮込み料理なら湯戻しせずそのまま使える。乾燥状態で販売されているため、常温で長期保存ができるのも魅力だ。

「いきなり肉を大豆ミートに100%置き換えるのは大変。まずは食生活のバリエーションとして週に1回食べたり、ハンバーグの種をミンチ肉とベジミンチの半々で作ったりするのがお薦め」と山本課長。ベジミンチは麻婆豆腐、ハンバーグ、



ベジミンチ①は1袋130g、ベジフィレは100g入り。価格は自社通販サイトでいずれも346円

ベジフィレは回鍋肉や湯戻し後に焼いて、焼き肉のようにして食べるのもお薦めだという。

購入は自社通販サイトのほか、ヤスサキ ワイブラザ グルメ館新保店、東鯖江店などでも可能。

プラントベースフードとは...植物由来の原材料を使用した食品のこと



話をきいた山本さん

マイセンファインフード

① 鯖江市上野田町12-7-1
② 0778-62-2555
※ホームページ、インスタグラムで情報発信中
※ホームページ、クックパッド内「玄米のマイセン公式」
(https://cookpad.com/kitchen/3203476)
で同製品を使用したレシピを公開中

シニア世代のおしゃれに バリアフリーの美容室はいかが

梅が咲き始め、少しずつ春の足音が近づいてきた。春はおしゃれ心をくすぐる季節だ。まずは美容室で

すっきり晴れやかに変身を、という人も多いのでは。しかし、シニア世代になってくると美容室選びはなか



移動式シャンプー台を使った洗髪の様子。席ごとの床に専用の給水栓と排水パイプが組み込まれている=いずれも福井市文京6丁目のオフサイドで

なか大変。足腰が弱くなり、俊敏に動けなくなると「段差がないか」「店内での移動がしやすいか」なども、店選びの条件に加わってくる。

福井市文京6丁目の美容室オフサイドは、高齢者や体の不自由な人、車椅子利用者など、誰でも利用しやすい設計と設備が備わったユニバーサルサロンだ。駐車場は広くて家族の送り迎えも安心。店内に入るスロープと駐車場の間は底(ひさし)が伸びているので、動きがゆっくりでも雨にぬれる心配がない。店内は広々

とした空間設計で段差がない。トイレは車椅子でも利用でき、ベビーカーも



キッズスペースも完備

緒に入れる広い多目的トイレ。何より目を引くのが移動式のシャンプー台。シャンプーやカット、カラーリングなどのたびに椅子を移動する必要がない。まるで、自分専用のサロンでサービスを受けている感覚だ。

店長の向田佳子さんは「22年前に店を新築するときに、足が不自由になった義母のことを思い、どんな人にも利用しやすい店にしたいと考えた」ときっかけを語り、「コロナ禍の大変な時期だからこそ、美容室が癒やしの場になれば」と話していた。



美容室 オフサイド

① 福井市文京6-15-27 ② 0776-23-8288
③ 平日 午前9時30分〜午後7時
※金曜日の営業は午後9時頃まで
日曜・祝日 午前9時〜午後6時
④ 月曜日、第1火曜日、第3日曜日 ⑤ 約10台
※ホームページで情報発信中



簡単♥おいしいクッキング〜

箸休めにぴったり! 大根の皮のポン酢漬け



【材料】
大根の皮 作りたい量
ポン酢しょうゆ 適量

【作り方】
①大根をよく洗い、皮を厚めにむく。長さ4〜5cm程度の細切りにする。
②①を食品用ポリ袋に入れて、ポン酢しょうゆを適量(大根が全部漬からなくてもOK)注ぎ、もみ込む。冷蔵庫で30分以上置いたら出来上がり。

読者からの「お便り」コーナー

お題は「先生との思い出」

小学1年の時の担任の先生が、大人になってからお店のお客さんとして来てくれて感謝しました。(鯖江市 50代)

小学生の頃、ケンカは1対1でしなさいと言われた。(大野市 60代)

20歳の同窓会に、中学3年の時お世話になった先生が来られ、一緒にお酒を飲めたことです。今のコロナ感染時期では考えられないですね。(福井市 50代)

小学生の頃、とってもおとなしくてあまり存在感がない私でしたが、ピアノを習っていた私に、ある先生が手を取って「おっ!これは上手くなる手や」と言ってくれたことがあります。その時、びっくりしたのと同時に、とてもうれしくて今でもその場面を思い出します。(勝山市 50代)

子どもが学校に行けなくなった時、ほぼ毎日夜、プリントや行事案内や学校の様子を伝えて訪問してくださいました。忙しかっただろうにと、申し訳なく感謝でしかありません。おかげで、勉強は普通に、遅れることはなかったです。(勝山市 60代)

高校時代、格好いい先生がいました。ものさしでボンボンとたたかたたくて、わざと宿題を忘れていました。(鯖江市 60代)

転校して学校になじめずいた時、先生が生徒を自宅に招いてくれ、楽しい思い出をつくってくれました。生徒思いの素晴らしい先生のおかげで、学校生活が楽しくなりました。感謝。(福井市 60代)

いたずらしたり、忘れ物をしたりして先生によくしかられ、廊下に立たされていた。でも、良いことや人に親切にした時に、ものすごく褒めてくれたし、まるで自分のことのように喜んでくれました。(鯖江市 60代)

投稿募集

投稿してくださった皆さま、ありがとうございます! 次回のテーマは「運命のあい」です。人、物、動物、景色など、心に残る「あい」をエピソードを添えて送ってください。※内容を変えない範囲で手直しすることがあります。ご了承ください。

今月の読者アンケートプレゼント

紙面をより良くしていくためにアンケートにご協力ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募方法 ①希望のプレゼント ②住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業 ③現在購読の新聞名 ④地元のお薦めスポット ⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「運命のあい」への投稿を記入の上、下記のいずれかの方法でお送りください。

■はがき [宛て先] 〒910-0005 福井市大手3-2-13 中日新聞社内 「さんぽみち3月号プレゼント」係

■メール osanpo@fukuikoho-c.co.jp

■LINE さんぽみち公式アカウント ID: @059fzwww



お友だち募集!

メール、LINEの場合は、件名または本文初めに「さんぽみち3月号プレゼント係」と入力してください

A Flower Shop SORA(そら) 1,000円以上購入時に使える お買物券300円分 5人

B 花まつ バラの香りのハンドクリーム 1本 (香りの種類はおまかせ) 5人

C 3姉妹のお花屋さん hiromi お買物券 1,000円分 10人

D フラワーショップ Bandy お買物券 1,000円分 3人

E 白山やまぶどうワイン ロゼワイン(スイートキャンディーロゼ)と「ジェルピンク」の 2本セット引換券 3人

F マイセンファインフード 「大豆と玄米のベジミンチ」 「大豆と玄米のベジフィレ」 (各1袋ずつの2袋セット) 5人

締め切りは3月18日(金)必着

※当選者の発表は、プレゼントのお届けをもって代えさせていただきます。

さんぽみち
LINE限定
プレゼント

木下大サーカス
大人自由席 ペアチケット
応募締め切りは3月15日(火)。詳しくはカラー面をご覧ください。

5人

スタッフ日記 今年も3月11日がまた近づいてくる。

この時期になるとテレビで流れる東日本大震災の映像を目にし、亡くなった方のことや今もつらい思いをしている方々を思いをさせる。

たいそうなことは何もできないが、せめて自分にできることは何かを考える。避難・防災グッズを見直す、災害時の連絡方法や避難場所について家族で話し合うなど、普段はできないことに取り組む1ヵ月にしたい。もう1つ、したいことがある。明日何が起こるか分からないからこそ、家族や身近な人に「あなたが大切」と言葉で伝えたい。なかなか言えないが、その気になればすぐ実行できることで、大事なことだと思う。

※価格はすべて税別

個人情報保護法

さんぽみちとお客さまとご近所の方々の関係の販売店において適切な個人情報保護法を遵守していただいております。