おじゃましまーす

平均年齢78.6歳のYouTuberが福井の魅力を発信！

楽しく 明るく 元気で ためになるYouTubeチャンネル

おたみずチャンネル

「ひろし」と「きよじ」のちょっぴりおとぼけ2人組が、福井県内の観光スポット、地元の祭り、花火などのイベントから自らの運転免許返納のドキュメンタリーまで、身近で視聴者がほっこりする動画を届けるYouTubeチャンネルの「おたみずちゃんねる」。2022年2月のチャンネル開設後、今年8月末現在のチャンネル登録者数は約220人。投稿動画は57本で総再生回数は約25,000回と着々とファンを増やしている。

メンバーは、出演者である「ひろし」こと後藤信義さん(84)、「きよじ」こと笠原清治さん(82)、撮影・編集・監督の3役をこなす水嶋正則さん(70)の3人だ。

※YouTubeのチャンネル登録は無料です（要Googleアカウント）

3人の共通の趣味は写真や動画を撮ること。高齢になり「健康なうちにやりたいことをやろう」と、3人で行った滋賀県の湖東三山の寺院を参拝した動画を撮影して「興味半分で」投稿した。その後投稿した「越前陶芸村しだれ桜祭り」を訪ねた動画が400回再生を超えた（現在は500回以上再生）ことをきっかけに、継続して投稿するようになった。

企画会議は毎日のように行う。参考にするのは新聞の話題やイベント情報など。大まかな脚本は3人で考える。常に意識するのは「自然体」。福井弁を使い、視聴者には「おじいちゃんの日常会話」を垣間見てもらえるようなライブ感覚を大切にしている。

撮影、編集はすべて水嶋さんが、自身のスマートフォンでする。音楽の著作権や写り込む人の肖像権に配慮するのはもちろん、会話が続く場面はテロップを入れたり、別カットの静止画を入れたりと、視聴者を引き付ける工夫が随所に凝らされている。編集だけで3〜4日かかるもことあるそうだ。「始めることより続けることが大変」と笑って話す水嶋さん。それでも動画投稿を続けるのは、視聴者からの反響がうれしいからだ。県外の人から「『おたみずチャンネル』を見て、どこどこに行きました！」とのメッセージや、県内の人からは「こんな場所が福井県にあるなんて知らなかった」などの声がたくさんあるそうだ。

写真左から笠原さん、水嶋さん、後藤さん。「チャンネル登録お願いします！！」

来年春には県内に北陸新幹線が開通する。3人は北陸新幹線に乗って東京観光に行く予定という。その動画を100本目として投稿し「おたみずチャンネル」は終了すると決めている。「(動画の)すべてが生きたあかしだなぁ」と後藤さん。自分たちが楽しんで、死ぬまで一生懸命過ごす。これからも高齢者が頑張るところを、YouTubeを通して世界中に見せ続けるつもりだ。

YouTube 視聴はGoogleやYouTubeで「おたみずチャンネル」で検索

これはすごい！小さな折り鶴

福井市 シルバーデイサービス ひだまりの家

折り鶴を手にする初田さん。素敵な笑顔の持ち主だ

初田さんが作った折り鶴。使った紙はそれぞれ一辺が2.5㌢、3㌢、4㌢の正方形

折り鶴を使った機能訓練の様子

ひだまりの家外観。大きな門をくぐると緑豊かな庭が広がっている

梅の収穫と干し柿。季節の手仕事を楽しめるのも魅力の一つ

福井市大宮２丁目のシルバーデイサービス「ひだまりの家」は、シルバー人材センターが運営している通所介護施設。元々個人の邸宅だった建物を利用した施設なので、家にいるような落ち着いた雰囲気で過ごせる。広い庭には桜や梅、柿、栗などさまざまな木々が100本以上植えられていて、花見や梅仕事、干し柿作りなど豊かな環境を生かした楽しみも多い。何より、スタッフはシルバー人材センターの会員なので、経験が豊かなうえに、利用者と年齢が近いからこその配慮や心のこもったサービスが受けられると人気の施設だ。通所者の中に小さな紙で折り鶴を何羽も折り、職員や利用者から一目置かれている女性がいる。初田時代さん(79)は、2.5㌢四方の小さな紙を使って、瞬く間に鶴を折り上げてしまう達人だ。元々手芸好きで性格も几帳面な初田さんは、ちょっとしたバッグや袋物など、必要を感じたらすぐ作り上げていた。「手を動かすのが好き。折り鶴は紙さえあればテレビを見ながらでもできる」と言い、手の中だけであっという間に折り上げる。称賛の声に「特別なことをしているわけではないのに…」と戸惑いを見せるが、細かい作業を難なくこなす器用さと仕上がりの美しさはお見事。折り鶴が取り持つ形で会話が弾んで笑顔も生まれ、コミュニケーションツールとして暮らしを豊かにしてくれているそうだ。

初田さんの折り上げた鶴は通所者の機能訓練の作業にも活躍している。鶴は千年、亀は万年といわれるように、鶴は長寿の象徴や縁起の良いものとして知られている。「いずれ玄関ホールを飾る大作に」との構想が進行中だ。初田さんと通所者の皆さんが力を合わせた作品が玄関を彩る日が楽しみだ。

取材は福井市シルバー人材センター、介護保険事業所「ひだまりの家」の管理者・片桐真由美さんを交えてお話をお聞きしました

※価格はすべて税込み。内容、価格は変更になる場合があります
個人情報保護法 さんぽみちではお客さまに記入していただいた個人情報は、さんぽみちとお客さまの区域の販売店において適切に管理し、プレゼントのお届けなどに利用させていただきます。

あなたの知らない 中国茶の世界

vol.9 茶葉を洗う？

中国茶を入れるとき、茶葉を入れた茶壺(急須)に湯を注ぎ、その後すぐさまその湯を捨てる工程があります。日本茶を入れる工程には無いので「なんで捨てるのだろうと」不思議に思う人もいるのでは。それは「洗茶(シーチャ)」とよばれる工程で、中国茶を入れる上で外せない工程です。その理由は、長期保存していた茶葉の表面に付いたほこりや不純物を取り除くほか、茶葉を開かせおいしいお茶を入れる準備をするためです。特に台湾烏龍茶などは、大きな茶葉を小さく球状に固く巻き上げているお茶があり、緩ませる必要があります。黒茶や白茶なども緊圧加工して固めているものが多いので、湯を浸透させてほぐす必要があります。

外せない工程と言いましたが、「洗茶」はすべてのお茶に必要なわけではありません。茶葉がフレッシュな状態で入れることの多い緑茶や黄茶には不要とされています。

台湾の「梨山茶」という烏龍茶(青茶)です。茶葉を加工するときに、くるくる丸めています。開くと1枚の茶の葉になります

中国の「宮廷普洱」というプーアール熟茶(黒茶)です。黒茶は緊圧された状態で売られていることが多いです。保存のためでしょうか

筆者：石 泉美さん

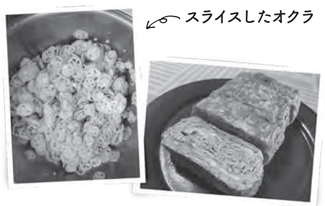
中国国家高級茶芸師資格を所有。「洗茶」って中国茶を入れるためのの独特な工程ですよね。ちょっと特別感があって私は好きな工程です。

夏バテに効く！ ネバネバ3“強大”（兄弟）を食べて体力回復

この時季に食べると疲労回復に効くという「ネバネバ野菜」のオクラ・モロヘイヤ・ツルムラサキ。ネバネバの正体は食物繊維で、緑黄食野菜の中でも疲労回復効果のあるビタミンB、カロテン、カルシウムの含有量はトップクラス。坂井市春江町で特別栽培の認定野菜を育て、販売している「vegeマリコ」こと高崎麻梨子さん(71)に、「夏のネバネバ3“強大”（兄弟）」として高崎さんも推す、今が旬のこれらの野菜のおいしい食べ方を教えてもらった。旬の野菜の持つ栄養素をしっかり取り入れて残暑を乗り切ろう。

オクラ（緑・白・赤）

食べ方：白と赤のオクラが手に入ったら、生のまま食べるのがお薦め。スライサーでスライスすると、そうめんやそば、うどんの薬味に使ったり、おみそ汁に入れたり（みそを溶いた後に入れるのがポイント）といろいろな食べ方ができます。緑のオクラはサッとゆでてから調理に使うのがよいでしょう。キャベツの代わりにお好み焼きに入れてみてください。その際キャベツなどほかの野菜は入れず、オクラだけ入れます(豚肉や海鮮などの具材はOK)。オクラのネバネバ効果でフワフワのお好み焼きになりますよ。



スライスしたオクラ

オクラの厚焼き玉子焼き

卵3個とスライスしたオクラ3本分、塩やだしなど、好みの調味料で味付け。オクラのネバネバ効果でフワフワの卵焼きに。

モロヘイヤ

食べ方：うちの畑で購入いただいたものは早朝に新芽を摘み取り提供しているので、袋から出したら軽く水洗いし、そのままゆでてOK。スーパーなどで購入した場合、しおれるのを防ぐため長い茎がついているので、茎から葉を取りはずし、葉のみをゆでます。ゆでた後はざるにあげて、粗熱を取る。「とろみ」に栄養素がたっぷりなので固く絞らず、そのままジップロックなどの保存袋に入れて平らにして冷凍を。使いたいときに使いたい量を折って取り出して、スープにしたり、おひたしにしたり。

ツルムラサキ

食べ方：葉と茎に分ける。茎は斜めに薄切りに。葉と一緒にゆでる際は、茎を先に入れてその少し後に葉を入れる。ゆでたらおひたしにしてショウガ醤油で食べるのがお薦め。茎だけを豚肉などと炒め物にしてもおいしい。

ツルムラサキの茎と豚肉の炒め物

【取材協力】
vegeマリコ（ベジ）
特別栽培の認定野菜
住所 坂井市春江町高江29-64
090-6275-6075
ホームページで情報発信中

ホームページ QRコード

高崎さんは20年にわたり、農薬、化学肥料を使わず野菜を育てている。大豆くずやひじきなどの有機資材を使い、土づくりからとことんこだわって作った野菜は坂井市のふるさと納税の返礼品にもなっており、県内外にはファンがいっぱい。畑では野菜の直売もしている。詳しくは「vegeマリコ」で検索を。

読者からのお便りコーナー

お題は「元気の秘訣」

毎週日曜朝の太極拳、月3回のコーラス、たまに仲良しの友とのランチ。二人暮らしの夫ときちんと食事をとること…など心掛けています。（福井市 70代 女性）

元気にあいさつ。声を出すと元気になりますよ。（福井市 50代 女性）

パートで出勤した日は必ず誰かと、特に若い人と会話をします。パワーと元気と笑顔をいただくので頑張ることができます。（福井市 70代 女性）

よく眠ること！夜9時半には寝ます！（坂井市 40代 女性）

好奇心です。興味を持ったことを調べたり見に行ったり体験したりと、いろんな所へ飛び回っています。（坂井市 50代 男性）

主人、子どもたちに「愛してるよ〜」って言いながら抱きしめ合うことです。生きがいです。（福井市 30代 女性）

1年前から始めた卓球。少しずつ上達しているのかわかりませんが、練習合間のもぐもぐタイムでおしゃべりも楽しく、仲間のおかげで夢中になっています。（大野市 60代 女性）

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した。食欲の秋、次回のテーマは「お腹いっぱい食べたいもの」です。エピソードを添えて教えてください。

※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。

気になるカフェ

リラックスしながら集中できるコワーキングカフェ プチル ppuccil

8月4日オープン！

明るく解放感豊かな店内。奥にあるのは県産材を使った半個室スペース

自慢のベーグルとドリンク

プレゼント

コワーキングカフェ ppuccil（プチル）
住福井市下六条町14-1 ユー・アイふくい(県生活学習館) 1階
電050-3144-0216 時午前9時〜午後6時
休県生活学習館の休館日(月曜日、第3日曜日、国民の休日の翌日、年末年始)
他県生活学習館と共用
ホームページで情報発信中
※特別会員の利用システムは直接スタッフに問い合わせを

@CC_PPUCCIL

福井市下六条町のユー・アイふくい(県生活学習館)1階に、コワーキングカフェがオープンした。ワークスペースとして利用できるほか、ネットを楽しんだり静かに読書をしたりして思い思いの自分時間を過ごせる大人のカフェだ。

広々とした店内は、壁一面が開放感あふれるガラス張り。美しく手入れされた中庭には野鳥が訪れ、心を和ませる。深煎りのコーヒーやオーガニックハーブティー、毎朝焼き上げたもっちりタイプのベーグルなどを提供している。ベーグルはプレーンのほか、アレンジを利かせたものやサンドイッチ、フレンチトーストなども。季節に応じたメニューも次々登場するので、何度通っても飽きさせない。

カフェメニューの注文をすれば、コワーキングスペースが利用できる。電源コンセントやUSBポートはもちろん、Wi-Fi環境も整っていて、資料をコピーしたり、スキャンしたりできるように複合機も設置されている。隣の席が気にならないような座席の距離感が絶妙で、長時間座っても疲れにくい椅子、昇降機能を兼ね備えデスクとしても使えるリビングテーブルなどさまざまな設えが混在するが、色調が統一されているので落ち着いた雰囲気だ。店内の一角に設けられた畳スペースには“人間をダメにするほど癒やす”と評判のクッションがあるなど、利便性とともに居心地の良さも提供したいという心遣いがうれしい。

ベトナムで5年間、グラフィックデザイナーとして起業経験を持つマネージャーの飛田友香さんは、自分の経験を踏まえて「一歩踏み出したい人がスタートアップできる環境を提供したい」と話し、定期的に利用したい人に向けた特別会員のシステムも提案している。

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おすすめのおいしい飲食店 ⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「お腹いっぱい食べたいもの」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 中日新聞分室内「さんぽみち嶺北9月号プレゼント」係
■メール osanpo@fukuikoho-c.co.jp
■LINE（ライン） さんぽみち公式アカウント ID：@059fzwww

メールはこちらから

↑LINEのお友だち登録はこちらから

お友だち募集中！

メール、LINEの場合は、件名または本文初めに「さんぽみち 嶺北9月号プレゼント係」と入力してください

コワーキングカフェ ppuccil（プチル）
同じものをもう一つサービス！ 1BUY 1GET チケット 5人

さんぽみち LINE限定プレゼント
「ハーモニーホールふくい」チケット引換券 5,000円分
詳しくはカラー面をご覧ください。 2人

締め切りは9月20日(水)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。

スタッフ日記

9月は「防災月間」です。「もしもの時の備え」として、防災グッズの準備や見直し、再確認など最低1年に1回は行いたいですね。わが家は、毎年9月と決めています。いつ自然災害が発生しても慌てないよう、準備はしっかりとしておきたいものです。今月のカラー面に防災グッズの案内も掲載しています。参考にしてください。