



女性の笑顔で地域の活性化 春江東女性の会 坂井市

「春江東女性の会」は、坂井市春江町東部地区の女性の集まりで、地区の40～80代の女性約40人が入会している。料理や手芸の講習会を企画・開催して知見を広めたり親交を深めたりするほか、地域の祭りやボランティア活動に参加して地域社会の活性化に一役買っている。

活動の一つとして、6月に「新聞ちぎり絵教室」を、講師を招いて開催した。新聞ちぎり絵は、その名の通り新聞をちぎり、貼りつけて絵を描くもので、和紙のような手触りと新聞紙面の文字や写真、絵柄が作り出す独特の風合いで、唯一無二の作品が出来上がるのが魅力だ。面白さにはまり、新しい絵柄に挑戦したいとポストカードブックを購入して「自主練」に励む熱心な会員も現れた。「もっとやりたい」と声が上がリ、早速7月には自主教室を開いた。同じ絵柄でも作った人によってがらりと雰囲気が変わる。色別に分類した新聞を準備し手と口を動かしながら和気あいあいと制作を進め、作品は8月号のさんぽみち紙面で発表した。



自主教室に参加した皆さん＝坂井市春江東コミュニティセンターで

会長の太田泉さんは「発表の場があると楽しみが広がり、意欲も生まれて達成感も得られる」と話し「コミセン祭りや市民文化祭でも発表しよう」と発破をかけた。「ゆくゆくは地域のシンボル『アーモンドの木』をモチーフにした作品にも挑戦したい」と構想を膨らませている。地域コミュニティへの関心が薄れ、近所との付き合いも希薄になっていると

言われる昨今だが、太田さんは「人とつながることは大事。参加して楽しかったと思える活動にしたい。そして、何かあった時には地域の結束力につながる下地作りになったらいいな」と話す。「新聞ちぎり絵はそのための一つのツール。地域の女性を活性化させたい」と締めくくった。



さんぽみち

残暑バテ対策に「食事」と「快眠」

9月は夏の間に溜まった疲れがどっと押し寄せる時期。猛暑はなんとか乗り越えたが、その後の厳しい残暑で「体調を崩した」という声もよく聞く。残暑バテ対策には「疲労回復を促す食事」を。そして、消耗した体力を回復させ、乱れがちな自律神経を整える「良質な睡眠と休息」も大切だ。

暑い日にお薦めの簡単レシピ

夏バテには疲労回復に効果的な栄養素をしっかりとることが大切。糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に欠かせないビタミンB1。体を作るもとになるたんぱく質は体力の低下を防ぐ効果も。食欲増進や疲労回復を助ける働きがあるクエン酸は梅干し、レモン、お酢などに含まれる。トマトやキュウリなど水分が多い食材で、汗で失われやすい水分やミネラルを補うことも大切。これらをバランスよく取れる簡単な疲労回復レシピを紹介しよう。

夏バテで食欲がない時でもさっぱりと食べられ、火を使うのは豚肉をゆでる時だけなので、暑い日でも手軽に調理できる。

豚しゃぶとトマトのさっぱり和え

【材料】(2人分)
豚しゃぶしゃぶ用肉 …… 200g
トマト …… 1個
大葉 …… 5枚
ポン酢しょうゆ …… 大さじ3
☆ごま油 …… 大さじ1
おろししょうが …… 小さじ1/2
(チューブでも可)



【作り方】

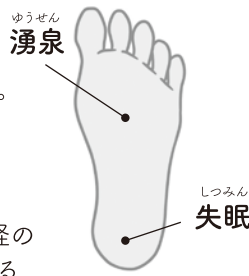
- ①ボウルに☆と一口サイズに乱切りしたトマト、千切りにした大葉を入れ混ぜ合わせる。
- ②豚肉を80℃程度のお湯に入れる。色が変わったらざるに揚げ、水気を切る。
- ③皿に豚肉を盛り付け、上に①を載せたら出来上がり。

「快眠」のためのあの手この手を紹介。日頃から既に行っている人もそうでない人も、自分に合う快眠法で元気に残暑を乗り切ろう。

安眠のツボ

湧泉(つまさきからかかとまでの約1/3にあるくぼみ)
疲労感を軽減するとも言われるツボ。体力の低下で眠れないときに

失眠(足のかかとの中央)
「不眠の特効ツボ」ともいわれ、神経の高ぶりを鎮めて眠気を誘うと言われる



環境を整えてスムーズな眠りに

寝室は程良く涼しく。入浴は眠る1～2時間前には終わらせよう。眠る前のスマホやテレビ、夜中に目が覚めた時のスマホチェックなどは脳が覚醒するのでやめよう。

ストレッチ

首や肩、手足をゆっくりと伸ばす簡単なストレッチは、体の緊張をほぐし、眠りやすい状態に導くと言われている。自分の身体の状態に合わせて「気持ちいい」と感じる範囲で伸ばしてみよう。

腕回し



手を組んだまま頭の上に移動させしっかり伸ばして2～3秒キープ

足首曲げ



息を吐きながら足首を元に戻す

腰まわり



両ヒジをしっかりと床につける

「4-7-8呼吸法」

- ①鼻から静かに4秒かけて息を吸い込む
 - ②7秒間そのまま止める
 - ③8秒かけてゆっくりと口から息を吐き出す
- これを布団の中で数回繰り返す。息をゆっくりと長く吐き出すことで、副交感神経が刺激され、心拍数が落ち着き、体と心がリラックスした状態になるという

秒数は無理をせず、心地よいと感じる範囲でやってみよう

「おまじない」と「神頼み」

おまじない

「枕の下に塩を置く」
塩には邪気を払う力があるといわれ「悪い夢を見なくて安眠できる」のだとか

安眠祈願に神社へ

「日根神社」(大阪府泉佐野市日根野)
主祭神は夫婦神の鸕鷀草薙不合命(うがやふきあえずのみこと)と玉依姬命(たまよりひめのみこと)。「枕・寢床の守護」とされ、安眠や子宝にご利益があるとして参拝に訪れる人が多い。珍しい枕の形の「安眠守り」や「まくら絵馬」があり、毎年5月には「まくら祭り」が行われる。



こみち散歩道

ロマンあふれる 日本最古の鉄道トンネル

こみちが気になる場所を訪れる「こみち散歩道」。今回は敦賀市愛発(あいち)地区にある全長566mの小刀根トンネルを訪れた。このトンネルは1881(明治14)年に竣工(しゅんこう)し、建設当時の姿がそのまま残る鉄道トンネルとしては日本最古のものだ。入口には竣工年である明治14年の文字が要石に刻まれており、徒歩でなら通り抜けることができるため、こみちも歩いてみた。トンネルは岩盤が露出しその上部にレンガが積まれていて、整然とした二段構造に当時の建設技術の高さを感じる。また、内部には当時通ったであろう蒸気機関車が排出した黒煙のすすも残り、歴史を証明するようだ。

1996(平成8)年には市の文化財にも指定されており、今なお地元住民の手によって周辺の環境が保たれている。トンネルを守るように緑が美しい木々が茂り、すぐそばを流れる川の水も美しい。まだ暑い季節に訪れたにも関わらず涼を感じ、なんだかノスタルジックな気持ちになる場所だ。



小刀根トンネル内部



小刀根トンネル正面

小刀根トンネル 敦賀市刀根



簡単♥おいしいクッキング～

食物繊維たっぷり おからドーナツ

【材料】
ホットケーキミックス … 100g
卵 …… 1個
牛乳 …… 50cc
砂糖 …… 大さじ1
生おから …… 70～80g
揚げ油 …… 適量
(仕上げ用砂糖 …… 適量)



【作り方】
①ボウルでホットケーキミックスと卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせる。
②①に生おからを加えてよく混ぜ合わせる。
③生おからの水分量によって生地硬さが変わるので、様子を見ながら加える。目安は手で丸められる硬さ。
④生地を直径2～3センチのボール状にする。
⑤低温(160℃ぐらい)できつこ色になるまでじっくり揚げ、好みて砂糖をまぶす。

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 ③現在購読の新聞名 ④さんぽみちへのご意見・ご感想 ⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「秋本番、心待ちにしていること」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9月号プレゼント」係

■メール



osanojo@fukuikoho-c.co.jp

■LINE



ID:@059fzwww

■ホームページ



投稿フォームから

※応募の際は「さんぽみちプレゼント係」と入力して下さい

ハーモニーホールふくい チケット引換券 5,000円分 **5人**

締め切りは9月20日(土)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。

読者からのお便りコーナー

お題は ① おじいちゃん おばあちゃん自慢

父は畑仕事が好きで キュウリ、トマト、ジャガイモ、ニンニク、オクラ、カボチャ、タマネギなどすべてがおいしいです。野菜作りの名人です。(越前市 60代 女性)

おじいちゃんとはとてもおしゃべりで毎日家族を楽しませてくれました。おかげでどんな時もみんなハッピーでした。(越前市 50代 女性)

おじいちゃんはずっと手焼き煎餅を焼いていました。亡くなってからも地元の方におじいちゃんの話をする、「あの煎餅焼きの…」とすぐに出るくらい有名なでした。割れや端つこなどの煎餅がいつもあり、おいしかったなぁと今でも思い出します。(敦賀市 50代 女性)

ウチのおじいちゃんは、80歳を超えてもマッチョです。毎日、所有の山の手入れに行っていますが、腕にはソフトボールが入っているかのような筋肉! ダンベルで鍛え続けていることを最近知り、ますます尊敬の念でいっぱいになりました。こんな風に歳を重ねたいです。(福井市 50代 女性)

私達夫婦がおじいちゃん、おばあちゃんに…なっています。相方の自慢で申し訳ないですが、お医者さん通いの多い私に比べ、畑仕事を少ししながら、毎日家でラジオ体操と読書。とても質素な生活ながら病氣知らずの夫が自慢です。私はお医者さん通いが欠かせない中、卓球やフィットネス、絵画、畑仕事、孫の世話と、連日忙しい生活を楽しんでいるのが自分自慢です。(福井市 70代 女性)

私のおじいちゃん、おばあちゃんは義理や行儀を母にきちんと教える人で、私にもそれが伝授されているところが尊敬できます。(坂井市 70代 女性)

おじいちゃん自慢は、宿題のドリル「夏休みの友」の国語の漢字をよく教えてくれました。おばあちゃんは裁縫が上手なので、家庭科の宿題をよく手伝ってもらいました。とにかく大事に育ててくれました。感謝しています!(坂井市 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。今回のテーマは「秋本番、心待ちにしていること」です。食べ物、行楽、スポーツなどみなさんが秋に楽しみにしていることを教えてください。※内容を変えない範囲で手直しのことがあります。ご了承ください。

ミニチュア ドールハウスの世界展

・時をかけるドールハウス・

9月12日(金)～10月13日(月・祝)

金沢21世紀美術館 市民ギャラリー B

観覧料前売券

大人 900円

高校・大学生 700円

小・中学生 500円

大人ペア券 1,500円

中日新聞・日刊泉民福井販売店限定特別販売!

お求めはお近くの中日新聞・日刊泉民福井販売店、または日刊泉民福井読者センター＝0120-888-291＝まで。

スタッフ日記

今年の夏は猛暑続きで、外を歩く機会がかなり減りました。スマホの万歩計を見ても、歩数は通常よりかなり少なめでした。食事は野菜もたっぷり取り、過食もせず、腹八分目を守っていたのに…。気が付けば夏太り。9月に入り、暑さが落ち着いてきたら、意識して歩く時間を増やしていきたいところです。でも秋といえば食欲の季節。おいしい誘惑に勝てるかどうか、早くも心配です。

※価格はすべて税込込み。内容、価格に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様に記入いただいた個人情報、さんぽみちとお客様の関係の範囲で必要に応じて利用させていただきます。