



心と身体が整う 健康ヨガ教室 鯖江市

今月は神明公民館で毎週水曜日に活動している「健康ヨガ教室」にお邪魔し、ヨガを体験した。



「年に2回、春と秋に大谷公園で朝ヨガを行っています。大自然の中で心と身体を解放して新鮮な空気をいっぱい吸って行うヨガは、とても気持ちがいいです」と足田さん＝鯖江市米岡町の大谷公園で

まずヨガの基本的な動きで、日頃使う機会の少ない筋肉や関節を動かし、その後にさまざまなヨガのポーズに取り組む。激しい動きはないが、じんわりと心地よい汗がにじみ、普段は意識しない体の状態に目を向けることができた。

ヨガは慢性病の予防や老化防止にも役立つとされており、参加者からは「怪我をしにくくなった」「腰痛が軽くなった」「普段から呼吸を意識できるようになった」「膝が楽になった」などの声が聞かれた。また「気持ちが落ち着く」「終わった後の達成感が心地よい」という感想もあり、体だけでなく心の健康にも良い影響を与えていることがうかがえる。

指導する足田 明子（ひきだ あきこ）さん（76）は、「体を使わずにいると、その



ヨガのポーズをとる「健康ヨガ教室」の皆さん。前列中央は指導する足田さん
部分は次第に鈍ってしまう。便利なものに頼るだけでなく、あえて「不利益」を選ぶことを大切にしている。」と話す。
ヨガに取り組んだ後には、参加者同

さんぽみち

オリーブの魅力を伝えたい 越前海岸で栽培に挑戦

越前海岸オリーブ 越前町

眼下に越前海岸を望む、越前小学校すぐそばの山の斜面に、まだ若い木が目立つオリーブ畑が広がる。吉田文武さん（28）が手がける1.7ヘクタールの畑には、4年前に植えた約600本のオリーブの木。元は水田だった耕作放棄地で、今年初めて実ができた。

大学時代には競泳の選手だった吉田さん。2019年、水泳の指導をするため青年海外協力隊員としてチュニジアを訪れ、食卓にオリーブの実やオリーブオイルが当たり前に並び生活を体験した。そのおいしさに感動し、日本でもオリーブの食文化を定着させようと、オリーブ農家になることを志した。オリーブで地域活性化をはかる越前町の地域おこし協力隊に志願。東京での営業の仕事を経て2022年に地元福井県に戻り、自分の畑を持った。現在は、父・

照男さん（56）や、障がい者が農業を通じて社会参画を目指す「農福連携」を実践する就労継続支援B型事業所「里夢（りむ）」の力も借りて畑の世話をしている。

越前町の土質はオリーブの育成には適さないため苦労も多いというが、「苦勞しただけ手応えを感じると楽しい。作業中に一息ついて眺める日本海の清々しい景色には、農業をしていたからこそ出会えた」と吉田さん。

木が若く、オリーブの実はまだ収穫できないが、葉をパウダー状に加工した茶や塩、地元の菓子店とコラボしクリームにパウダーを練りこんだどら焼きなどをイベントで販売している。オンラインショップでも購入可能だ。

越前海岸オリーブ

越前町茂原5-22
090-9298-2231
https://echizen-olive.com



吉田文武さん(左)と父・照男さん(右)



作業に来ていた「里夢（りむ）」の皆さん



ホームページでも情報発信中
通販サイトあり

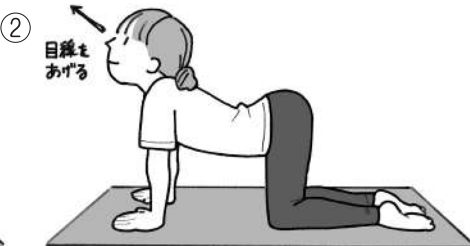
やってみよう!

お家でヨガ ～猫のポーズ(キャット&カウ)～

猫のポーズは呼吸に合わせて背骨を動かすヨガの基本ポーズ。背中やお腹、腰周りの緊張が和らぎ、腰痛予防や姿勢改善の効果が期待できる



①四つんばいになり、手を肩幅に開き、肩の真下に手のひらをつく。足は腰幅に開き、腰の真下に膝をつく。背中とは床と平行にしておく



②息を吸いながら、ゆっくりとお尻の先端を天井に向け、背中を優しく反らせる。胸を開き、目線を軽く上げる



③息を吐きながら両手で強く床を押し、背中を丸めていく。おへそをのぞき込むように頭を下げる

④呼吸に合わせて、ゆっくり5～10回繰り返す



動き始めは骨盤から動かすように意識する。できるだけ肩やお尻の位置は動かさずに、背骨を一つひとつ動かすようなイメージで行う



土用丑の日

あべ川餅で夏を越す

江戸時代創業の蛸金餅店 福井市

今年の土用丑の日は7月26日。暑さで食が細くなりがちなのは、滋養がある食べ物で夏を乗り切ろうと、ウナギを食べる家庭も多い。嶺北地方では、この時期になると「あべ川餅」も多く食べられる。つきたての餅に黒蜜をたっぷり絡め、暑さで弱った体力を補う滋養食として親しまれてきた。静岡発祥とされ、安倍川のほとりで徳川家康が食べて命名したと伝えられているあべ川餅だが、黒糖を使うのは福井ならではの。北前船による交流から黒糖が手に入りやすかったのが、冬の水ようかんの味付けや、このあべ川餅に影響しているのではと考えられているようだ。

福井市左内町の「蛸金（ろうきん）餅店」は、江戸時代の文献資料や地図でも記録

ろうきんもちてん

が残る老舗。店の名は、蛸燭（ろうそく）屋を営む「金さん」が始めたことに由来している。現在の店主は6代目の中村敏雄さん（68）。毎朝、その日の分の餅をつき、注文を受けてから客の目の前で三角形に切って、黒蜜ときな粉をまわさせてくれる。添加物は一切なし。だからこそ時間とともに硬くなる。出来立ての軟らかさときな粉の香ばしさ、黒糖のこくのある甘さは、なるべく早く、遅くとも当日中に食べ切るのが正解だ。価格は7個入りで300円からと、気軽に手が届くのもうれしい。



ろうきんもちてん

蛸金餅店

福井市左内町9-27
0776-35-3041
午前8時30分～午後5時（売り切れ次第閉店）
木曜日
1台
※電話予約がおすすめ（受け取りは午後2時まで）



多くの餅屋が季節商品として提供するなか、蛸金餅店は一年を通じてあべ川餅を作り続ける。おいしさに加えて「いつまでも食べられる」という安心感も人気の理由だろう。閉店時刻を待たずに売り切れてしまうことがほとんどなので、訪れる前に電話で予約をするのがお薦めだ。

簡単♥おいしいクッキング〜

めん床がなくても大丈夫

パン粉で漬ける 「なんちゃってキュウリのめん床漬け」

【材料】
キュウリ …………… 2本
★パン粉 …………… 大さじ2
★さとう …………… 大さじ1/2
★塩 …………… 小さじ1/2
★昆布だし …… 小さじ1/2
鷹の爪 …………… 1/3本



【作り方】

①キュウリは洗って小さじ1の塩（分量外）で板ずりし、洗って水けを良く拭き取ります。
②ポリ袋に★を入れてよく混ぜ、種を外して千切りにした鷹の爪も加えます。
③②に①を入れ、空気を抜いて冷蔵庫に入れて半日置けば出来上がりです。
※生パン粉やおろし金でおろした食パンでも同様に作れますが、風味が多少変わります。



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 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「〇〇にひと言」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7月号プレゼント」係

■メール



osampo@fukuikocho-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

A 薬膳茶279

「蓮花紅茶」
(1,350円)

2人

B 十割そば&珈琲 悠

「二色そば」1食
引換券

3人

締め切りは7月15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。

C 愛知県美術館

スウェーデン絵画
招待券ペア

(10/4日まで開催)

5組

D 石川県立美術館

ニッポンの美紙展
招待券ペア

(9/13日まで開催)

10組

読者からのお便りコーナー

お題は「願いごと」

世界平和!みんなが、幸せな世界になってほしいです
(高浜町 50代 男性)

80代半ばの母が変形性膝関節症で手術をしました。家族としては高齢という不安がありましたが、手術は成功し術後は傷口の痛みと闘っています。日々リハビリなどを頑張って、手術前のような日常生活ができるようにと母と一緒に願っています (敦賀市 50代 女性)

孫は全員男の子。どの子もめっちゃかわいいのですが、女の子の孫がいてくれたらなあ。お嫁さんには言えませんが、ひっそり願っています。 (福井市 60代 女性)

結婚を見据えて交際している彼女と同棲を始めました。互いに仕事で疲れて帰ってくるので空気がビリビリすることもあります。理解あって喧嘩せず暮らしていきたいです (越前市 30代 男性)

仕事の引き継ぎで新しく担当する業務が増えました。まだ慣れず覚えきれていないことがありマニュアルを作っています。これからミスなくできるようにと母と一緒に願っています (鯖江市 20代 女性)

この間急死した上司に会ってお話したいです。声が出なくなってしまっていたから、軽やかな笑い声を聞き、同じ時を過ごしたいです (あわら市 40代 女性)

子どもたちそれぞれが一人暮らしを始めました。自立して生活できるようになったことがうれしい反面、妻と二人になった寂しさもあります。毎日楽しく生きてくれることを願っています (大野市 50代 男性)

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「〇〇にひと言」です。あなたの心の叫びを紙面で吐き出してみませんか?日頃なかなか口に出せない思いを大募集します!
※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。

かわら版さんぽみち

LINE 公式アカウント
友だち募集中!

友だち追加でとてもおトク!



さんぽみち掲載店や公式ライン限定プレゼントの情報が届く!

プレゼントの応募や読者コーナーへの投稿がスマホでカンタンに!

他にも配信中国コンテストやイベントの情報チケット抽選の情報



おさんぽ こみちの
Instagram
随時更新中!

こみちのInstagramでは、取材途中で出会った風景やさんぽみちで取材させてもらったお店の紹介などを随時配信しています!みなさんのフォローをお待ちしています♪

かわら版さんぽみち

個人情報保護法 さんぽみちではお客様に安心していただくために個人情報を適切に管理しています。詳しくはプライバシーポリシーをご覧ください。

スタッフ
日記

古民家特集いかがでしたか。田舎生まれの私にとって、今回の特集はワクワク感でいっぱいでした。というのも、自分自身がまさに今という古民家で育ったからです。記事を読みながら、数十年前の記憶が次々とよみがえってきました。玄関から座敷に入ると「田の字型」に並んだ四つの座敷。夏になると南側の玄関と北側の縁側の戸を開け放ち、家の中をさわやかな風が通り抜けていきました。風鈴の音がさらに涼しさを増し、その中でよくお昼寝をしたものです。ただ、冬の隙間風だけは厳しかった記憶があります。家には蔵もあり、父親に叱られると決まってその中に入れられたので、私にとって蔵は今でも少し怖いイメージです。そんな思い出を胸に、今回紹介された古民家を訪ねてみたいと思っています。