



2015 | 10 |
tamatebako
Vol. 96

タマテハコ



読者が体験

大人時間を楽しもう

はじめての茶道教室

からだにエール

夢といっしょ

見つけた！げんき広場

いきいきレポート

防災情報、コラム

うまいもんレシピ

2

4

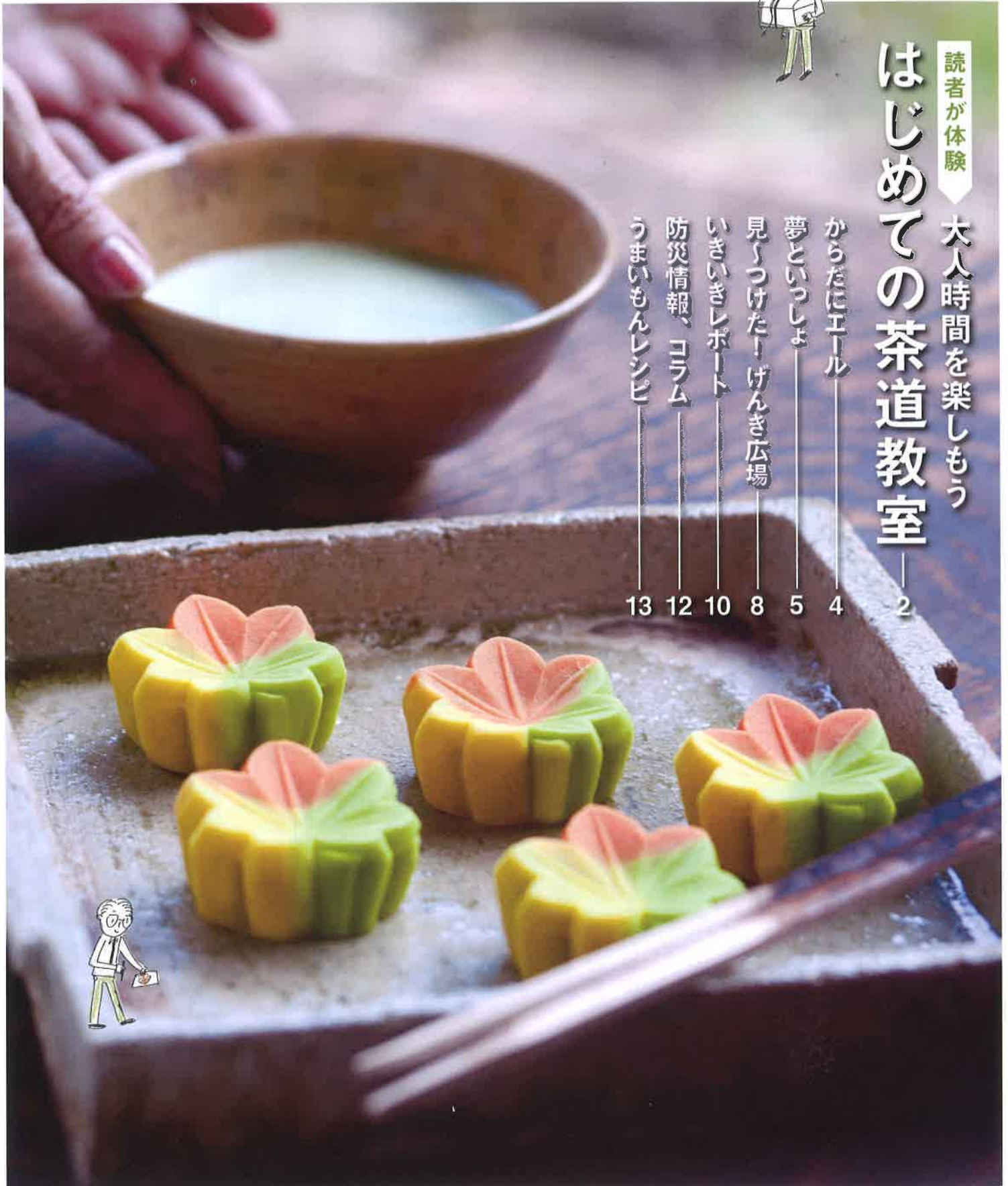
5

8

10

12

13





大人時間を
楽しもう！

はじめての 茶道教室

一期一会を味わう、豊かな時間



「一服をおいしく味わっていただくのが、もてなす側の一番の喜びです」と西内先生。お客の大原さんも、次第に柔らかな表情になっていきました



「茶道」を体験してみたいけど、
ちょっと敷居が高そう……。
こんなふうにいる方のために、
はじめてのお茶会にトライしました。



意外に思えるほど 堅苦しさはない？

今回のお茶会は、高知城の麓にある高知県立文学館附属茶室「慶雲庵」で開かれました。参加いただく大原正典さん（高知市／56歳）は、初めての体験を前に興味津々の様子です。

大原さんと取材班を出迎えてくれたのは、裏千家教授の西内宗由さん。茶道の先生らしく、きりっとした着物がすてきです。一方、大原さんはワイシャツにスラックスという、仕事帰りのような装い。

「お茶席は和服で、というイメージがあるかもしれませんが、こだわらなくてもかまいません。もっと気楽に参加していいですよ。特に今回はテーブルと椅子を使う立礼という形式で行うので、正座をする必要もありません。ほら、思ったほど堅苦しくはないでしょう」と西内先生はにこやかに話します。

指導してくださったのは

西内 宗由さん
裏千家教授。高新文化教室で立礼茶道の講座を担当しています。





田野町

茶房 千福

中芸高等学校の近く。江戸末期に建てられた民家を改装した雰囲気のある店内に癒やされます。抹茶セット(ようかん付)700円。

- 安芸郡田野町1305
 - 定休日/年中無休
(12/31午後・元日休み)
 - 営業時間/7時半~17時
(モーニングサービス7時半~11時)
- TEL 0887-38-5547



仁淀川町

池川茶園 お茶スイーツ工房

清流・仁淀川のほとりで、地元茶農家の女性たちが淹れるお茶と、手作りのお茶スイーツが人気です。premium茶畑プリン378円、premium茶畑ロール1296円。

- 吾川郡仁淀川町土居甲695-4
 - 定休日/不定休
 - 営業時間/10時~18時
- TEL 0889-34-3100



四万十町

古民家カフェ半平

JR窪川駅の近く。明治34年に建てられた旧都築邸を改装した古民家カフェ。季節のイベントも開催。地元老舗の和菓子と抹茶のセット550円。

- 高岡郡四万十町茂串町2-3
 - 休館日/年末年始(イベント時に休館する場合あり)
 - 営業時間/10時~16時
- TEL 050-8807-5075

※各店の表示料金は税込価格です。

※お茶の時間を、ゆつくりどうぞ。



① 掛け軸、お花、お菓子、器などに一期一会の心が込められています ② お香を入れておく「香合(こうごう)」 ③ 茶席のテーマは掛け軸の言葉で表現されます。今回は禅語の「明歴々露堂々」 ④ りんどうやすすきなどのお花。季節を表わします



茶室って、こんなところ



はじめての 茶道体験教室(全1回) ~裏千家立礼式(椅子席)~

お抹茶の味わい方を学んでみませんか。初心者や男性の方も、どうぞお気軽にご参加ください。

- 日時: 11月23日(月・祝)
①10~12時
②14~16時
- 場所: 高新文化教室
(高知市本町・RKC高知放送南館内)
- 講師: 西内宗由 裏千家教授
- 持参品: 白ソックス。
服装は普段着で構いません。
- 受講料: 2,000円
教材費: 1,500円
(実費/当日払い)
- 定員: 各回10名(先着順)
- 申し込み先:
高新文化教室
TEL 088-825-4322
(平日9:30~18:30)

西内先生が一礼し、「薄茶、一服さしあげます」と言いました。お茶の前に、まずお菓子。今回はゲストの大原さんの嗜好も考慮して選んだという上生菓子「梢の秋」、干菓子「うさぎ」「枝豆」を味わいました。彩りなどの季節感が大切だそう、秋の風情がありました。

お菓子のあと、いよいよお茶が運ばれてきます。ちょっと緊張気味に、「何口で飲めばいいですか?」と大原さん。これに

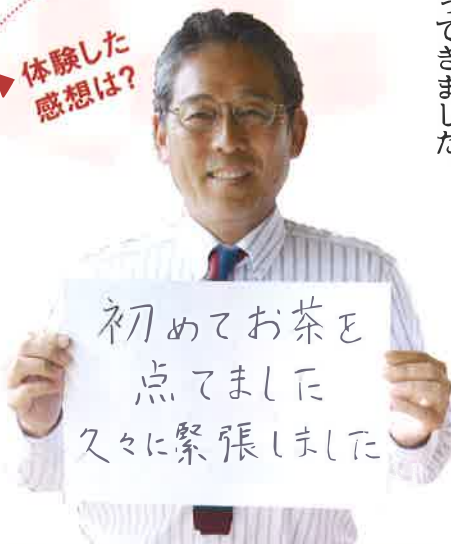
茶道は作法を覚えるのが大変と思われるかもしれませんが、人生を重ねた大人だからこそ、男女を問わず、楽しく面白く学ぶことができるそうです。

ゆつたり流れる時間とおもてなしの心を味わう



▶体験した感想は?

大原 正典さん



対して、「型にこだわらず、おいしく味わうのが一番です」と西内先生。大原さんはうなずいて、「お先に」と周りの人に断り、ひと口ひと口、ゆつくり味わいました。

お茶とお菓子のほかに、床の間の掛け軸、お花など、もてなす側の心づくしに満ちたお茶会。お茶を点てる経験もした大原さんに、いかがでしたか?と尋ねると、「うん、おもしろいね。いろんな要素を含んだ総合芸術だと思う」と満足げな声が返ってきました。



食生活チェック!

～おいしく、健康に食べていますか?～

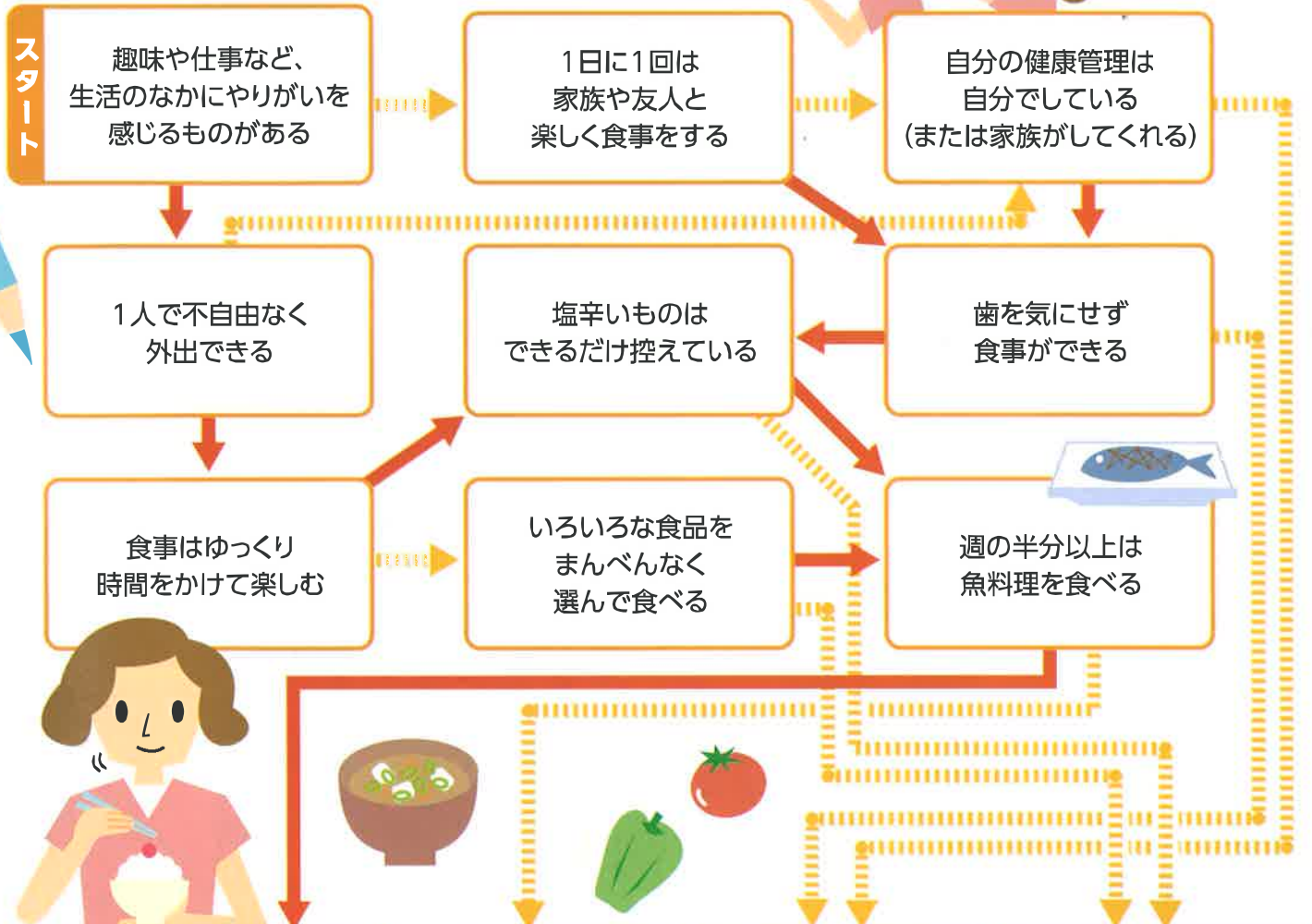
農林水産省ホームページより、「食とからだ」チェックシートを加工して作成
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/check/chart5.html

あなたの現在の食生活を判定します!

普段の食生活や生活習慣をチェックして、「イエス」「ノー」の矢印の方向へ進んでください。



イエス →
ノー →



判定 & アドバイス	A	B	C	D
	これからも食生活を大切に	体調に合った健康管理を	工夫して食生活を楽しむべし	日ごろの生活習慣を見直して!
	健康のことを十分考えたうえで、バランスの良い食事がとれています。これからも食生活を大切にしていきましょう!	マイペースで「できること」から実践している様子。これからも無理せず、体調に合わせた健康管理を続けていきましょう。	健康的な食生活を保つには、もっと工夫や周囲の協力が必要です。保健所などの健康相談を利用してみませんか?	この先も健康を保つには、食事はもちろん、運動や睡眠といった普段の生活習慣を見直すことが必要です。

食生活を見直して、再度チェックしてみましょう!

1ヵ月後のチェック 判定は?

2ヵ月後のチェック 判定は?

メモ欄

50歳代で脱サラ、 人気ラーメン店の名物店主

田所 幸衛ゆきえさん

■ラーメン店店主「北川村」

54歳で脱サラし、関西でラーメン屋を開業。
その後、地域屈指の人気店の座をあっさり捨ててUターン。
故郷で店を切り盛りする「店長」の人生は、
いつも「夢」とともにありました。

夢といっしょ
セカンドライフの達人たち



村唯一のラーメン屋
その味は極上

高知県東部、北川村の山あいの一軒の小さなラーメン屋があります。店の名は「いごそラーメン店長」。取材日は平日の午後2時過ぎにもかかわらず、店は満席でした。われわれ取材班も、まずは一杯味わおうと、人気メニューの塩バターラーメンを注文しました。

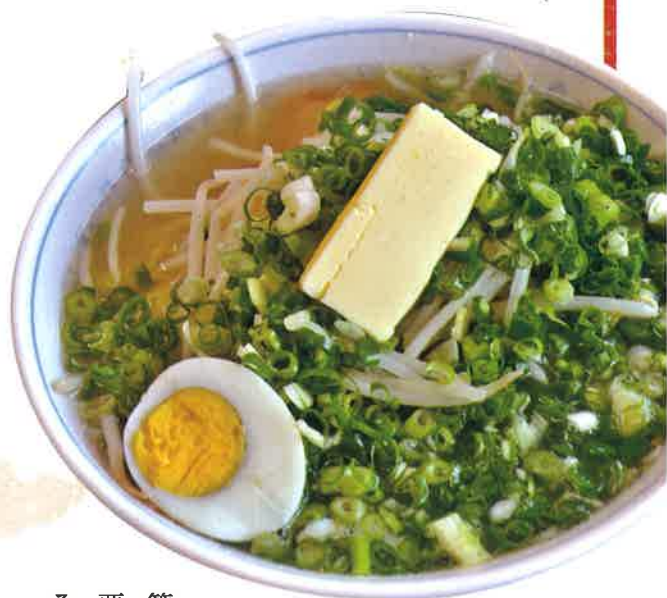
出されたラーメンには、異様な迫力がありました。丼を覆い尽くすかのように、たっぷり盛られたもやしとネギ。そのてっぺんには存在感抜群の大きなバター。チャーシューがない？と思っていたら、もやしの下に大きな切れが5枚も入っていました。

スープはあっさり系ですが、鶏がらと野菜の滋味が溶け合った深いコクも感じられます。食べているうちにバターの風味が加わり、一杯で二度、三度おいしいという贅沢さ。やや縮れ気味の麺に、その極上スープが絶妙にからんで……わざわざ遠くから訪ねてくるファンが多いというのも納得です。

死ぬるまで、 夢は持ち続けんとね



ラーメンは塩・みそ・しょうゆ・塩バターの4つ。700～750円で、いずれもボリュームたっぷり



店を切り盛りするのは田所幸衛さん、70歳。このコーナータイトル通り、長年、夢といっしょに個性的な人生を歩んできました。

**何かせんことには
悔いを残す人生に**

田所さんは北川村の山奥の生まれで、家は炭焼きで生計を立てていました。高校卒業後、関西で量販店に就職。精力的に働き、順調に出世をしていきます。しかし、田所さんの胸のなかで、妙に燃えるような思いが徐々に大きくなっていきました。

「勤め出して10年以上たつと、周りが見えてくる。面白くないことも出てくるわね。ああ、これなら自分で何かをやったほうがえい。何かをせんことには、自分の短い生涯の中で悔いが残る。そう思うようになってたわね」

田所さんはこう振り返ります。とはいえ、「いつか、何かを」という思いがあっても、行動に移すのは簡単ではなく、それなりの資金も必要です。田所さんが夢を実現させるまで、長い時間を必要としました。

田所さんが会社を退職し、「ラーメン屋をやる!」と、第二の人生に挑んだのは54歳の時。ただし、調理は素人で、スープの作り方さえ知りません。田所さんは奈良の有名ラーメン店に頼み込み、5～6日間、仕込みの仕方などを見学させてもらいました。そして、その短い経験をもとに、すぐに開店。

「店名は最初、ラーメンの世界のてっぺんになつたぞ、という気持ちで、天を兆すという意味の『天兆』にしようと思うちよつた。けれど、まだラーメンのラの字も知らんわな...と。そしたら、子どもの友だちがおっちゃん、店長やから、店の名前も店長にしいやと。おお、なるほどなと思うてね」

いごっそラーメン店長

- 北川村野友乙426-3
 - 営業時間／11時30分～14時30分 17時～20時
 - 定休日／月曜・金曜（祝日の場合は翌日）
- TEL 090-9094-8057



真剣な表情で仕上げにかかります



オープンキッチンで、カウンターから厨房が見える造り



自家製の柚子こしょうを加えると風味アップ!

全国に誇る「飲食の村」にしたい

こうして、「店長」は奈良でオープン。しかし、見よう見まねのラーメンの味は微妙で、当初の客足は散々でした。この時に助けられたのが、数少ない常連のお客さんだったとか。「あそこの店ではスープをこんな作り方をしとるで、チャーシューはこうやって…:といういろいろ教えてくれた。言われる通りに作りよつたら、いつの間にか、本当においしいラーメンになつちよつた」と田所さんは笑います。

お客さんが「おいしい」という味を一生懸命、素直に追求するうち、驚くなかれ、奈良屈指の人気店になった「店長」。しかし、田所さんは5年前、北川村にUターンします。「年を取った父親のことが気になってね。それにもう一つ、故郷に錦を飾りたいっていう気持ちもあったかもしれん」と話します。

奈良に多くのファンを持っていた田所さんのラーメン。「関西の人気店が山里にUターン」という話題性もあって、北川村でもほどなく評判の

店になりました。見事、故郷に錦を飾ることのできた田所さん。十分満足しているかと思えば、じつはまだまだ大きな夢があります。

「この北川村が飲食の村」として栄えたら素晴らしいと思うちゅう。たとえば、ラーメン屋が10軒、15軒入る施設を作つて、全国に向けてアピールするがよ。土産物店もできたら、人をもっと呼べる。いま建設中の高規格道が徳島と高知を結んだら、十分、可能性があるはずや。北川村が持つ価値はすごく大きい。50年もよそにおつたら、そういうところがすごく見える」

未来に向けた地域の発展について、精力的に語る田所さん。「死ぬるまで、自分の夢を持ち続けんとね。そうそう、店の名前を『天兆』に変えるのも夢や。うちがラーメンのてっぺんやと、自他ともに認めるようになって。その時には……」

奈良から故郷へと場所を変えた、田所さんの夢を追う旅。いまなお現在進行中で、この先もずっと続きそうです。

自販機で食券を買うシステム



ゆんき広場

県内のさまざまな活動をする団体を紹介します。



新会員のご入会をお待ちしています
(年会費1500円)

イベントの様子

「高知セカンドライフ友の会」は、県内のおおむね60歳以上の方々の生きがい・健康づくりに寄与し、会員相互の交流を深めるとともに、さまざまな出会いを通じて、心豊かなセカンドライフを楽しむことを目的に活動しています。

心豊かなシニアライフを 高知セカンドライフ友の会

- 地域 高知県内外
- 結成 平成11年
- 活動 旅行、料理実習、研修会など



リフレッシュ講座



内容は日帰り旅行や料理実習など多彩で、8月は高知地方気象台での防災教室も行われました。

サークルもあり、「リフレッシュ講座」では毎月2回、ふくし交流プラザで健康・文化などの講義や軽運動を実施しています。また、県内外で山登りや散策を楽しむ「森遊会」では参加者の経験に応じ、初級・中級に分かれ、季節の草花を鑑賞しながら歩いています。ほかに、会報に投句する「俳句道場」やウォーキングを楽しむ「高知やまももクラブ一歩会」があり、会員は好みのサークルに参加して楽しく活動しています。



真剣な中にも笑顔があふれる練習風景

室戸市で平成2年に結成された「フォーク・むろと・やっこそら」。代表の柳井和子さんの指導のもと、50歳代から80歳代のメンバー36名が、ダンスを楽しみながら心身の健康を維持

ダンスを通じて深まる絆 フォーク・むろと・やっこそら

- 地域 室戸市
- 結成 平成2年6月
- 活動 フォークダンス



持し、会員相互の親睦を深めています。

「華麗に魅せたい」という強い思いで、米国・欧州など世界各国のダンスに取り組むほか、「おいらの船は300トン」「きよしのズンドコ節」にも合わせて踊るなど、熱の入った練習に励んでいます。フォークダンスと仲間を支えられて続けられています」と話す谷岡嘉子さんは大正生まれの最年長。美しい姿勢でいきいきと踊っていました。

練習の成果は、室戸市民祭や敬老会、また県フォークダンス連盟の大会などで披露。発足25年を迎え、さらに元気あふれる集いにしたいと張り切っています。



見つけた!

「ありがとう」は魔法の言葉 やすらぎの会

- 地域 四万十市西土佐
- 結成 平成3年7月
- 活動 友愛訪問、ボランティア、研修会など



熱心に
メモを取りながら
講義に集中



四万十市西土佐で活動する「やすらぎの会」は平成3年の結成。独居高齢者に食事を配達する友愛訪問、福祉施設などでのボランティア活動やボランティアの養成講座などを行っています。

出身である西土佐に移住。定年後は社会貢献活動をしたいと以前から考えており、ボランティア活動に取り組みました。そうしたなか、「やすらぎの会」の方々から薦められて会長になったそうです。

会長の岡崎恵司さんは大阪で働いてましたが、定年を機に奥さんの

高齢者のお宅を友愛訪問すると、

最初は誰が来たのかと、忘れられていることもあるとか。でも、話をしているうちに思い出し、「今回も来てくれてありがとう、また来てね」と感謝の言葉をかけてくれるそうです。「ありがとう」という魔法の言葉に元気をもらっています」と岡崎さん。やりがいのある活動を長く続けていきたいとのこと。



地域のシニア全員を元気に! いきいきクラブ平田

- 地域 宿毛市平田町
- 結成 平成26年4月
- 活動 レクリエーション・軽スポーツ、交流、研修会など



＜スポーツ吹き矢＞
呼吸を整え、
精神統一



「いきいきクラブ平田」は昨年4月に発足。レクリエーション・軽スポーツ部会など5つの部会を設けて、生きがい健康づくりに取り組んでいます。じつは、同クラブの前身組織は、以前解散の方向で進んでいましたが、会員の強い要望があって再スタート。

＜輪投げ＞
よく
狙って



加入要件を平田町全域に拡大し、皆で「1人1名の加入促進運動」に取り組んだ結果、会員は30名から80名に増加しました。今年1月には会の名称を変更。誰でも参加できる軽スポーツを取り入れ、いつでも自由に活動できる仕組みも導入し、今では他地区から運営について相談を受けることもあるそうです。

今後は「平田の高齢者全員が加入する流れを作り、外出のきっかけに近づきたい。また、柔軟な発想と工夫を生み出すよう、部ごとに責任者を置くなど、活動の活性化を図りたい」と会長の松岡陽一さんが目標を話してくれました。

60歳以上の作家による力作472点をズラリ展示!



ベテランの芸術・文化愛好家が毎年楽しみにしている「オールドパワー文化展」。作品がすべて展示されるのも人気の秘密で、毎年、県内全域からたくさんの方々が、意欲作が寄せられます。出品者はみな60歳以上のシニア。最高齢者は108歳の女性の方で、毎年最高齢記録を更新し続けています。今回は初めて彫刻部門を設け、6部門で開催。洋画80点、日本画36点、書道83点、写真160点、工芸102点、彫刻11点の計472点に、審査員作品も加えて展示されました。優秀作品は来年開催される「ねんりんピック長崎2016」美術展の推薦候補になることでも注目されています。

開催初日、テープカットなどが行われたあと、大勢の来場者が期待に満ちた表情を浮かべて入場。「こりゃあ時間がかかっちゃうろうねえ」「まっこと、うまいー」などと話し合いながら、皆さん楽しく鑑賞していました。

いきいきレポート

第44回 高知県 オールドパワー文化展

高知県立美術館で9月10日から15日まで、「第44回オールドパワー文化展」が開催されました。県民ギャラリーなどの2つの会場に、6部門にわたる力作を展示。シニア層はもちろん、幅広い世代から大勢の芸術ファンが訪れました。



※入賞者にお聞きしました※

特選

『涼やかに〜軽やかに〜』

小さな穴が不規則に空き、表面がでこぼこした個性的な和紙に、美しく色づけた作品です。



発表の場があるから 創作の励みになる

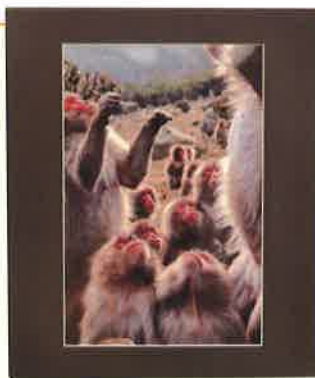
田村晴彦さん(68歳/いの町)

田村さんは長年、製紙業に携わっているそうで、「和紙の工芸作品をよく作りゆう」というのも納得です。特選に輝いたのは、微妙なグラデーションを駆使して、和紙に色づけした作品。涼しげな中にどこか温かみも感じられる秀作に仕上がっています。60歳を過ぎてから、県展などに毎年応募しているという田村さん。「発表することは励みになるねえ」と笑顔で語ってくれました。



特選

『視線』
ねんりんピック長崎
2016美術展推薦候補



サルたちが好物のピーナッツをもらおうとする瞬間をバチリ。真剣な表情に引き込まれます。

元気の秘訣は 友人との撮影旅行

伊藤豊子さん(72歳/高知市)

「好きな撮影対象は風景。動物は難しいですが、たまたまうまくいきました」と伊藤さんはにこやかに話します。定年退職する1年前より写真教室に通い、新たな趣味にしたそうです。「友だちとの撮影旅行が元気の秘訣」と伊藤さん。今回の作品は小豆島まで行き、対象をサルに絞って何百枚も撮った中の1枚だとか。今後ますますは楽しみながら撮影し、気に入ったものがあれば出品したいとのこと。





洋画の部

身近な家族から雄大な風景、個性ある静物まで、幅広い題材を描いた作品が寄せられました



日本画の部

美しい花の絵をはじめ、日本画独特の味わい深い作品が鑑賞者の目を楽しませていました



書道の部

じっと見ていると、思わず引き込まれそう…。見事な筆づかいの作品が並びました



写真の部

最も出品数が多かったのが写真。人物や風景など、テーマはじつに多彩でした



工芸の部

陶芸やパッチワークほか、バラエティ豊か。福祉施設からの出品作品も目立ちました



彫刻の部

今年から独立した部門になった「彫刻」。躍動感あふれる作品が来場者の目を奪っていました



テープカット



表彰式



さあ、備えよう! 高知の防災情報

犠牲者の7割が高齢者… 火災を防ぐ!

命を守ってくれる 火災警報器と消火器

住宅火災による死者の数は想像以上に多く、毎年、全国で1000人以上が命を落としています。そのなかで、**高齢者が占める割合はじつに約7割**。今回は、この恐ろしい火災の防止対策を考えましょう。



まず、火災による死者が多いのは、**圧倒的に昼よりも夜**。特に多いのが、「草木も眠る丑三つ時」の午前2時台。最も少ない午前11時台と比べると、約6.6倍も多く発生しています。**就寝前には必ず火の元を確認**しましょう。具体的な火災防止策については、

①寝たばこをやめる、②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で、③ガスこんろなどから離れる時には必ず火を消す—以上のことを消防庁が「**3つの習慣**」として提唱しています。ぜひ実践しましょう。

万一、火災が発生した時、逃げ遅れを防ぐには**住宅用火災警報器の設置**が欠かせません。消防法で義務付けられているので、まだ家にはない人は早急に取り付けるようにしましょう。

住宅用消火器もぜひ備えておきたいものです。**初期消火に大きな威力を発揮**し、被害を最小限に抑えることができます。普段から**置き場所や使い方を確認**しておきましょう。ただし、炎が天井に届いたら消火はあきらめまます。とにかく、急いで避難するようにしましょう。



COLUMN

「セカンドライフのお金」のことを学ぼう

vol.1
基礎編

■ファイナンシャル・プランナー 石川 智 ■



＜執筆者紹介＞石川 智 いしかわ ともき
オフィス石川 代表、ファイナンシャル・プランナー。保険相談とライフプラン相談の専門家。県内外において講演するなど積極的に活動中。

会 社を退職後、大きく変わることが3つあります。「生活が家庭中心」になり、「自由な時間」が増えて、「就労収入」が少なくなるといふ変化です。特に「お金の件」はセカンドライフが充実するかどうかの鍵になります。お金がすべてではありませんが、「お金に余裕がないと楽しむことは難しい」のも事実です。では、セカンドライフを迎えるにあたり、どんなことに気をつければいいのか？ 仮に、継続雇用などの後に仕事を辞めるのが65歳だとします。年金支給がまだの場合、60歳から65歳までは収入がかなり減ります。就労収入が月20万円、生活費が現役世代とそう変わらない毎月25万円のままでしたら、どうなり

ますか？ 毎月5万円の赤字が続く、5年間で300万円があなたの通帳から消えてなくなります。もしあなたが生活費を減らせない場合、年金だけの収入になってからも、生活費以外に「楽しむお金に、不安なくお金を回せますか？ 自由な時間を満喫したいのに、貯蓄の目減りが原因で、お金の不安に駆られる日々なんて、あなたが望んでいたセカンドライフでしょうか？

ですから、皆さんにはお金の知識を、なるべく早く身に付けて、不要と思われる出費を、できる限り減らす「癖」をつけて欲しいのです。そうすることで、お金の不安を感じないで、心からセカンドライフを楽しめるのではないのでしょうか？

▶次号は、無駄な出費を減らす「実践編」



うまいもんレシピ

監修
土佐伝統食
研究会

さばの押しずし

高知では古くから1年中さばを食べてきました。さばは生き腐れといわれるように鮮度の落ちやすい魚ですが、酢を使えば保存性が良くなります。特に昔は米がごちそうだったので、ハレの食卓にはすしがよく作られていました。鮮度の良いさばが簡単に手に入るこの頃、伝統の「押しずし」を若い人たちに伝えましょう。

土佐沖に回遊してくるごまさば(まるさば・清水さば)は表皮にごま粒のような斑があり、秋冬に脂がのって最高です。日本海に多いまさば(ほんさば・ひらさば)は表皮に斑がなく脂が多めです。さば・さんま・いわしなどの青魚の脂に含まれるEPA、DHAという脂肪酸は血液をさらさらにし、血管性の生活習慣病予防に有効といわれています。

材料(4本分)

- さば 1尾 (700g以上、新鮮なもの)
- 塩 3枚におろした身の8%
- 酢(ゆず) 魚の身が浸る量
- すし飯 米 4合(560g)
- すし酢 酢(ゆず) 70~80ml
- 砂糖 80~100g
- 塩 12g(大さじ1弱)
- しょうが 50g
- ごま 適量
- 曙生姜 しょうが 100g
- 酢 50ml
- 砂糖 50g
- 塩 2.5g
- 大葉 10枚
- 葉らん 2~4枚

葉らんで棒状に包んで、おすそわけすると喜ばれそう



作り方

① さばを塩じめにする

3枚におろして、腹身の骨はとらずに全体に振り塩をし、容器に入れて冷蔵庫へ。



② すし飯をつくる

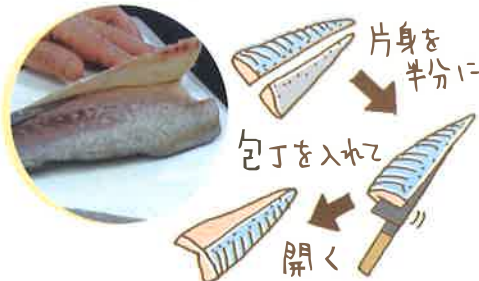
米は普通の水加減で炊き、大きいボールに取り出す。すし酢にしょうがみじん切りを合わせて、熱い白飯に混ぜ、ごまも加える。強めの風に当てて冷やし、8つに軽く丸めておく。

③ 曙生姜をつくる

縦に薄く切ったしょうがをサッと熱湯に通し、合わせ酢に浸すと、曙色に発色する。

④ さばを酢に浸す

塩じめした切身を冷水で洗い、ペーパータオルでふいて酢に浸す。30分くらいで取り出し、薄皮をむき(写真左)、腹の骨をすき取り(写真下)、中骨にそって身を切り離し、中骨を除く。それぞれの身の厚みを半分にするように切り開き、再び酢に浸し、10分くらいで取り出す。



⑤ 棒ずしに仕上げる

巻きすを広げ、さばの皮側を下に置き、すし飯の半量を広げ、大葉をのせて残りのすし飯を重ねる。巻きすをおこして四角い棒状に整え、しっかり押さえつける。さばの身の上に曙生姜を貼りつける。



⑥ 盛りつけ

8~10切れに切り分け、葉らんをあしらって皿に盛る。または、葉らんに包んでラップをしっかりと巻き、半日~1日おいて食べる。

もっとおいしく食べたい!

▶ 何よりも鮮度が大事

購入後、すぐに塩をするのがコツ。鮮度が落ちると塩のききが速く、身がパサついてしまいます。



▶ 大きさも重要ポイント

鮮度の良いさばは塩で身がキリっとしまり、すしに仕上げたのちに熟れていきます。ただし、小さいさばは水分が多く、脂が少ないため、鮮度が良くてもすしには向きません。ちなみに、他の鮮魚も新しければすしになりますが、熟れるのはさばだけといわれています。

▶ 浸した酢もおいしい!

魚を浸した酢には、魚肉成分(水溶性たんぱく質、ミネラルなど)が溶け出しているため、味が柔らかくなっています。茶こしでこして冷蔵しておけば、すし飯や酢の物に適している。



▶ アラは捨てずにだしに使用

アラの頭と骨は捨てないで。アラを鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、沸いてきたら火を弱くして、浮き上がるアクをこねいにすくいとると、澄んだおいしいだしになります。



お知らせ広場

「シルバー手づくり展」 のご案内

高知市朝倉のふくし交流プラザにおいて、「第82回シルバー手づくり展」を開催します。この催しは、シルバー創作団体協議会の会員による、さまざまな作品の展示・販売会です。日常使いの作品から、装飾品や木工品、プレゼントにピッタリな作品まで多彩に揃います。ご家族、友人と一緒に、ぜひご来場ください。

■開催日／平成27年

10月31日(土)・11月1日(日)

■時間／午前10時～午後3時

■会場／県立ふくし交流プラザ2階

■入場料／無料

【お問い合わせ先】

高知県社会福祉協議会
生きがい推進課

TEL 088-844-9054
FAX 088-844-3852



会場内の様子(年3回開催)



いきガイくんが行く！ Part.6

こんにちは！いきガイくんです！

今回は8ページで紹介した「高知セカンドライフの会」のイベント「高知地方気象台での防災・減災教室」と、サークル「森遊会」のイベントにお邪魔したよ。

「防災・減災教室」では、高知地方気象台長の荒谷さんによる、阪神淡路と東日本の2つの大震災を教訓にした地震・津波災害から命を守ることについての講義などを真剣に聞いたよ。そして、ふだんは立ち入る機会の少ない気象台の事務所内も見学したよ。とても貴重な体験だったよ。

台風や南海大地震などの災害に対して落ち着いて行動できるように、皆も普段から防災・減災について取り組むことが大切だよ。



また、「森遊会」では山歩きだけでなく、暑気払いのバーベキューを毎年実施しているよ。今年はいの町吾北の「グリーンパークほどの」での開催。周辺の森などをゆったりと散策した後、バーベキューの開宴。お肉やお魚、お野菜など、思い思いの食材を焼き上げるといいにおいがたちこめ、皆の笑顔がはじけていたよ。和やかな雰囲気、ばくもすぐに打ち解けて、おいしく楽しく過ごすことができたよ。

歩くことに自信のない方でも自然を満喫できるコースもあるから、皆さんも参加してみてもいかがかい？

県内のおすすめスポットなどの
情報も教えてくれるかい？

情報提供は生きがい推進課
TEL088-844-9054 まで。



▶生きがい推進課ホームページ「高知いきがいネット」(<http://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>)もチェックしてみてね。

読者のお便りBOX

読者の皆様の
「〇〇な秋」をお伺いしました。

- 「金婚式の秋」今秋、金婚式を迎えました。
(四万十市／濱田 繁喜)
- 「外遊の秋」家から一步出ると、見慣れた風景でも新しい発見が色々あり、ウォーキングもできて楽しいよ。(南国市／柳瀬 小夜子)
- 「手作りの秋」とにかく手芸が大好き!!老眼鏡をかけたり外したりしながら、いろんな物を作っては人にプレゼントしたりバザーに出したりしています。そのため、手元にはあまり残ってないのが残念です。
(高知市／ゆのっち)
- 「食欲の秋」栗拾いが今から楽しみです。
(黒潮町／いっちゃん)
- 「運動の秋」最近歩く距離が少なくなったのでとにかく歩く。3分ごとの早足に普通の速度を織り交ぜて歩こうと思っています。
(宿毛市／まるもん)
- 「癒しの秋」紅葉が目の癒しになり、おいしいものが体の癒しで、最近始めたマラソン(スポーツ)がストレス発散です!!
(高知市／自然大好き)

その他、「目で楽しむ秋」「おつかれの秋」
「初孫にワクワクの秋」「文学芸術の秋」など、
たくさんのお便りありがとうございます。

わたしの 生きがい

読者の皆さんの「生きがい」を紹介するコーナーです。
どうぞ、写真にひと言を添えて、メールで送ってください!

ikigai@pippikochi.or.jp

●ある日、わが家にふらりとやってきた子ネコも5歳になりました。川釣りや山登りが趣味で、何かと忙しい70代夫婦ですが、自由気ままなネコはよいパートナーです。

(高知市・坂の上の住人)



編集後記

「タマテバコ」秋号はいかがでしたか? 夏号では新企画「大人時間を楽しもう」の記事が良かったというお便りも寄せられ、担当者として嬉しく感じております。

これからも「タマテバコ」を楽しくご愛読いただけるよう、お役立ち情報を発信するなど、誌面の充実に取り組みますので、ご意見やご感想を返信用ハガキにてお寄せください。※「わたしの生きがい」コーナーの投稿もお待ちしております。

また、ホームページ「高知いきがいネット」もリニューアルを行っていますので、ぜひご覧ください(詳細は4Pと5Pの間の綴じ込みにあります)。

(山中)

読者プレゼント Present



本誌では、「読者のお便りBOX」に掲載するお便りや写真を募集しています。添付のハガキまたはメールで、ご意見、ご感想並びに本誌への要望などお寄せください。ご応募くださった方の中から抽選で3名様に、福岡県八女市にある星野製茶園の「抹茶」をプレゼントします。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、12月28日(月)までにご応募ください。なお、当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募先／タマテバコ「読者のお便りBOX」係
ハガキやメールで下記の宛先まで

(社福)高知県社会福祉協議会 生きがい推進課

〒780-8567 高知市朝倉戊375-1 ふくし交流プラザ4階

TEL 088-844-9054 (平日8:30~17:15)

FAX 088-844-3852

HP <http://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>

Mail ikigai@pippikochi.or.jp

高知県立ふくし交流プラザのご案内

●貸室時間／9:00～21:00

●休館日／毎月第2日曜日、祝日、12月29日～1月3日

●駐車場／普通自動車で約180台収容可能



「こころ」を届ける



赤い羽根 共同募金

10月1日▶12月31日

あなたの募金は、あなたの町へ。

赤い羽根共同募金は、あなたの町の子どもたち、
 高齢者、障がい者などを支援するさまざまな
 福祉活動に役立てられます。
 災害時には、「災害ボランティアセンター」の
 設置や運営など、被災地支援にも
 役立てられます。



社会福祉法人 高知県共同募金会

高知市朝倉戊375番地1 TEL (088) 844-3525 FAX (088) 843-6566
 Eメール info@akaihane-kochi.jp URL http://www.akaihane-kochi.jp

赤い羽根

検索

携帯は
こちらから



ごあいさつ

今年も10月1日から「赤い羽根共同募金」が始まりました。

「赤い羽根共同募金」は昭和22年に始まり、多くの方々の温かい心に支えられながら高知県の福祉活動の一端を担ってきました。皆様からいただきました寄附金は、県内それぞれの地域で高齢者の見守り活動や配食サービス、子育て支援に、また、民間の社会福祉施設等の車両や備品、作業用機材の購入など施設を利用する方々の生活や作業環境の整備にと、幅広い分野で地域の福祉活動に役立てられています。

身近なところでは、地域の清掃活動や世代間交流で行なわれる体験学習や餅つき、地区のお祭りや運動会などにも使われています。

お互いに「助け合う、支え合う」あたたかい気持ちが地域を支え、高齢者や障がいのある方の生活を潤いあるものにしていきます。

これからも信頼される共同募金を目指して取り組んでまいりますので、「赤い羽根共同募金」が「じぶんの町を良くする」一助となることをご理解いただき、ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

社会福祉法人 高知県共同募金会 会長 青木 章泰

寄付金の使いみち



子育て支援



見守り活動



福祉施設の
クリスマス会



高齢者への
配食サービス



防災マップ作り



福祉車両の整備や
機器整備



地域の
環境美化



災害に備えて
(災害等準備金)