



ばん かわら版



ねん なつ ごう
2012年・夏・19号

しまざきとうそん さくし
島崎藤村 作詞
おおなかとらじ さつきよく
大中寅二 作曲

な し とお しま
名も知らぬ遠き島より

なが よ やし み ひとつ
流れ寄る椰子の実一つ

ふるさと きし はな なれ なみ いくつき
故郷の岸を離れて 汝はそも波に幾月

もと き お しげ
旧の木は生いや茂れる

えだ かげ
枝はなお影をやなせる

なざさ まくら ひとり み うき ね たび
われもまた渚を枕 孤身の 浮寝の旅ぞ

み むね あら りゅうり うれい
実をとりて胸にあつれば 新たなり流離の憂

うみ ひ しず み
海の日沈むを見れば

たぎ お いきょう なみだ
激り落つ異郷の涙

おも や え しおじお
思いやる八重の汐々

ひ く に かえ
いずれの日にか故国に帰らん

作詞をした島崎藤村は親友から愛知県の伊良湖岬に滞在した時に、黒潮に乗って幾年月の旅の果て、椰子の実が一つ、岬に流れ着いた・・・と話を聞き、「椰子の実の漂白の旅に自分が故郷を離れてさまよう憂い」を重ね、この詩を書いたそうです。椰子にはたくさんの種類があります。ココヤシは固い殻に穴をあけてジュースとして飲んだり、ココナツとして食用にします。甘くて美味しいココナツミルクはいろいろなデザートやカレーなどに使われています。



固い殻は調理器具などに加工したり、幹が大きくなるものは建材等に利用されます。

暑い日が続きます。

皆さん、お元気ですか？

先日、東北の被災地をお見舞いに参りました。あの大地震から一年以上の歳月が流れましたが、仙台空港に降りたったときに、元々、そこが草原だったかのような錯覚をしました。それは、残念ながら、

住宅がすべて流された跡の景色でした。

所々、持主のない船が、違和感のある場所にぽつんと現れ言葉を失いました。

まだ、まだ、瓦礫の山もそのまま、どう処理していくのかの課題を残しています。

でも、東北の方々は、それでも前を向いて頑張っているらしいです。

老舗酒屋の店員の方が声を詰まらせながら、当時の体験を語ってくださった時はこうしている今の自分に、申し訳ないような思いを抱きました。

色々悩みを抱えながらの人生ですが、“普通に”生きていることのありがたさを今更ながらに有難く感謝しました。

どこに価値をおくのか、何に満足し、感謝し、何を不足と思うことがあるのか？

東北を通して、見つめなおした人生でした。体調を崩しやすいときです。皆さん、どうぞお体に留意されながら、お過ごしください。



三好 京子

清掃ボランティア

先月は、さまざまな「ボランティア活動」があるご紹介しました。
福岡市福祉センターでは、毎月、市の巡回相談員と協同でイベントを企画しています。そのうちボランティアや生きがいがづくりの活動など、かわら版などを通じてNPO入居者の皆さまにも案内させていただいています。
中でも清掃ボランティア活動は人気で、毎回、15名から25名程度の参加があります。4月は福浜海岸清掃、5月は大濠公園、6月は西公園、毎月の呉服町清掃活動も行なっています。



昨年までは、福浜海岸でのゴミ拾いが主でしたが、身近な公園や自分たちの住む町からきれいにしていこうと、活動範囲も広がりました。参加メンバーの中からは清掃活動を行う自主組織も立ち上がっています。
毎回、参加されるたびに馴染みの顔も増えていき、世間話をしながらゴミ拾い。清掃ボランティアは、自分のペースでできる気軽なボランティアです。
「初めの一步」を踏み出すには、少し勇気がいるかもしれないけれど、できる範囲で、できる形で・・・。
あなたの参加をお待ちしています。



2011年3月11日の東日本大震災後、NPOセンターでは門松販売や布草履教室、フリーマーケットの売り上げなどたくさんの方々の協力を経て寄付金集めをしてきました。今年6月にはまた、集まったお金31,939円を社団法人・三陸海産再生プロジェクトへ送金しました。

これまでの送金できた金額の合計は80,368円です。
金額の過多はともかく、本当に多くの方の気持ちがいっぱい詰まったお金だと思います。事務所には常時、募金箱を置いています。

買い物をして残った1円や5円玉を集めて持ってきてくださる方、ちょっと遊びに寄ってくださった方がポトンと硬貨を入れてくださったり・・・被災地支援は少しずつでも、ずっと長く続けていきたいと思っています。
これからも皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



竹皮ぞうり作り

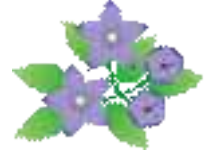
これまで要らなくなったシーツや着物などで布ぞうりを作ってきました。履き心地も良くフリーマーケットでも好評いただきましたが、材料が布地なのでどうしても室内履きになります。そこで、今年は竹の皮を使った外履きのぞうり作りにチャレンジしました。

竹皮は殺菌効果もあり、素足で履くぞうりにはもってこいの材料です。ぞうり作りの第一歩は、竹皮を集めるところからです。

竹皮はタケノコの時期が終わり、一気に青竹が伸びる時に自然とはがれ落ちますが、竹皮を集めるのは梅雨入り前後の短い期間に限られています。

今回、ご好意で私有地の竹林に入る許可をいただき、竹皮を集めることができました。

さて、この時期の竹林はマムシがいるので気をつけなくてははいけません。足元に注意しながら入って行きました。今年はイノシシによる被害が大きく、タケノコが顔を出す前から食い荒らされてしまったそうです。若竹は少なかったので昨年落ちた竹皮や生のものも拾い集めました。



青山さんの作品

集めた竹皮はすぐに天日で乾燥させ、乾いたものを縦に細長く割いて編んでいきます。

生の皮は乾燥させても割れやすくぞうりには使えませんでした。また、古いものは硬すぎて編むのに大変な力が要するため先の方の柔らかい部分だけを切り出して使うことになりました。

布ぞうりと比べると大変時間と労力がかかるためたくさんは作れませんが、独特の風合いがあって履き心地は最高です。苦勞した甲斐があったと思う出来ですがこれに満足することなく精進していきたいと思います。



グラウンド・ゴルフにかける第二の青春

みなみく す さわ ねんまえ はじ
南区にお住まいの澤さん。7年前に始めたグラウンド・ゴルフへの
じょうねつ し きょうぎたいかい かずかず ゆうしゅう せいせき
情熱はとどまるところを知らず、競技大会では数々の優秀な成績を
おさ
修められています。

グラウンド・ゴルフは1982年に日本で高齢者向けに考案されたスポーツ
こうど ぎじゆつ ひつよう ぜんりよく だ ばめん しゅうちゅうりよく
です。高度な技術を必要とせず、しかも全力を出す場面と集中力や
ちようせいりよく はつき ばめん く あ しょんしや
調整力を発揮する場面がうまく組み合わせられていて、初心者でも
とく
すぐに取り組みます。



じびょう たいちようかんり くるう さわ
持病があって、体調管理に苦勞されていた澤さんは
グラウンド・ゴルフを始めてから体重も減り、
けんこう
すっかり健康になられています。

あおぞら もと おい くうき なか あたり
青空の下、美味しい空気の中で新しい
じぶんはっけん
自分発見をしてみませんか。



《みごと！ホールインワン》



ちょうかんたん いちにち で き うめ
超簡単！一日で出来る梅ジュース



友人から大振りの梅をもらいました。すぐに出来て、子どもでも美味しく飲める梅ジュースを作ることになりました。梅ジュースには疲労回復効果のあるクエン酸がたっぷり。血液をきれいにしたり整調作用もある優れものです

梅をきれいに洗って爪楊枝などでヘタを取り乾かします。

ビニール袋などに入れて冷蔵庫で24時間以上、凍らせます。

(これが失敗せずに作るコツ)



冷凍庫から出した凍った梅と同量の砂糖、2倍の水をいれて小鍋に入れ火にかけます。沸騰しそうになったら弱火で10分間煮ます。火を止めてそのままにして出来上がり。



5倍希釈が標準ですが、好みの濃さで炭酸水や水で割って飲みましょう。牛乳で混ぜるとトロリとしたヨーグルトみたいになり、これまた美味しいです。梅の旨味と濃いめの酸味がお好みの方は少し長めに煮詰めてくださいね。



編集後記

待ちに待った山笠の季節になりました。

博多の街もいよいよ夏本番です。

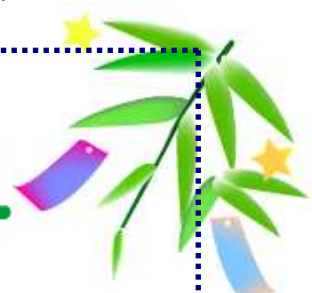
今年は珍しく六月に台風が来て蒸し暑い日々が続いてますが食欲は落ちていませんか。

夏バテを予防し脳をイキイキ元気にするために朝食は必ず食べましょう。

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。穀類や果物に多く含まれています。よく噛んで食べることでその効果は増大します。

物忘れ防止には納豆と卵黄がいいそうです。よく練った納豆にたつぷりの葱や山芋、オクラなどを混ぜ、最後に黄身を落としてご飯にかければスタミナ朝食の出来上がり！食事を抜くのは頭にも体にも良くありません。

美味しい旬の食べ物をしっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



特定非営利活動法人
介護賃貸住宅NPOセンター

えいぎょうじかん
営業時間 9:00 ~ 18:00
げつよう とうよう にち さいじつ やす
月曜 ~ 土曜 (日・祭日はお休みです)

〒 810-0055 福岡市中央区黒門8番2号
TEL 092-725-3000

