

NPO かわら版

2016年・秋・35号

旅愁

ふけゆく秋の夜 旅の空の
わびしき思いに ひとり悩む
恋しやふるさと なつかし父母
夢路にたどるは さとの家路
ふけゆく秋の夜 旅の空の
わびしき思いに ひとり悩む
窓うつ嵐に 夢もやぶれ
はるけきかなたに 心まよう
恋しやふるさと なつかし父母
思いに浮かぶは 杜のこずえ
窓うつ嵐に 夢もやぶれ
はるけきかなたに 心まよう



原曲は、アメリカのオードウェイ作曲、「家と母を夢見て」という題で1868年に出版。犬童球溪(いんどうきゅうけい)の作詞で明治40年に「中等教育唱歌集」で取り上げられて以来、日本人に広く親しまれています。犬童信蔵が本名ですが、熊本県人吉市、球磨川の溪谷に生まれたことから「球溪」と言うペンネームをつけました。故郷を思う気持ちが伝わります。

皆さん、
この夏は、酷夏でした。
外に出ると、脂肪がとろけました。(笑)
体調をくずさずに過ごされましたか？

その間、地震も台風も容赦なく来ました。
関係される方々がいらっしやいましたら、
心よりお見舞い申し上げます。

リオオリンピック、パラリンピックは
素晴らしい結果を残して終わりました。



選手の方々はメダルを取るために自分の限界を超えるほど、たゆまぬ努力を重ね、たくさんの感動や夢を与えてくれました。多くの人の期待を背負って闘う試合では、どんなに技術の高い選手でも大きなプレッシャーがかかります。

それを克服して力を出し切った精神力。彼らは私たちに不可能はないことを教えてくれました。

世の中は、自動運転になるほど、ロボットが人間の代わりに務めるほど、激しいスピードで変化しています。

その変化の中で、私たちは、人間の大切な心を失わずに健康で健全に自分の役割を果たしたいものです。

秋風が肌に心地よい季節になりました。どうぞお健やかにお過ごしください。



理事長 三好 京子



～認知症を考える～



猛暑が過ぎやっとなごしやすい秋になりました。

・・・認知症・・・

聞くだけで気分がふさぎますが、今回はこの「認知症」について調べてみました。

人間は誰しも年を取ります。NPO を立ち上げた当初、入居者さんたちは私たちより高齢の方がかりでした。でも NPO 職員も年を重ねて、いいお年頃です。事務所ではあれがない、これがないと騒ぐこともしょっちゅうです。(笑)



「認知症」の予防法をご紹介します。



① 魚・野菜・果物を多めにした食事

油は身体によい油と悪い油があります。料理にはできるだけよい油を使いましょう。オメガ3系とよばれるよい油はアマニ油、シソ油、エゴマ油、そしてサバ・サンマ・イワシなどに含まれています。



② 一日30分以上の定期的な運動

まとめてたくさん運動するより、30分以上普段より多く歩いてみます。例えば一つ手前のバス停で降りて歩く、ちょっと遠いスーパーへ行ってみるなど日常を変えて運動することで脳は刺激されます。

③ タバコは我慢、お酒はほどほどに

ワインには若さを保つフラボノイドという成分が豊富に含まれています。たくさんでなければ認知症予防になると言われています。適量を美味しく飲んでください。



④ 頭をよく使うこと

絵画、楽器演奏、園芸、囲碁やパズル、カラオケなど、脳細胞を活性化させるためには頭だけではなく手も同時に使うと効果的です。面倒くさい、おしやれもしたくないと言っていると、脳の機能は退化していきます。自分が好きで続けられる趣味などをみつけられたらいいですね。



私たちの脳は無数の可能性を秘めています。使えば使うほど脳は活性化していきます。

「認知症」は早期発見、早期治療が大切な病気です。

老化によるもの忘れは年を取ると、残念ですが、しばしば私たちに困らせます。忘れっぽいことを自分で自覚していれば、メモを取る、繰り返し記憶したり確認をしたりするなど自分なりに努力しましょう。それでも、昨日のことを全く思い出せない、何をしているのかわからなくなるなど気づいたら、受診しましょう。認知症の病状があっても、もとの病気を治療すると治ることもあります。こうした病気を早く見つけて早く治療を始めるためにも早めの受診をすることが大切です。

認知症と診断されれば進行を遅らす薬を処方してもらえます。

自分ひとりで悩まず、周りの人に相談して早めの対策を取ってください。

ご相談は NPO 事務所でも受け付けます。

みなさん、元気で楽しい毎日を過ごしましょう。



山陰ぶらり旅

最近、友人が相次いで島根と鳥取に移住したので高速道路の割引サービスを利用してドライブ旅行に出かけてきました。



山口県長門市にある元乃隅稲荷神社(もとのすみいなりじんじゃ)は、昭和30年に白狐のお告げにより建てられた神社です。海岸沿いの棚田が美しい小さな集落ですが、2015年にアメリカのテレビ局が発表した「日本で最も美しい場所31」のひとつとして紹介されたことで、日本のみならず海外からもたくさんの観光客が訪れています。お恥ずかしながら、私もこのニュースで元乃隅稲荷神社を知った1人です。私が行ったのは平日で、時折、雨も降るあいにくのお天気でしたが次から次に参拝客が来られていました。晴れていたら青い海と鳥居の赤、木々の緑のコントラストが美しいので残念でした。お天気が良い時にまた行きたいと思います。



元乃隅稲荷神社



ご朱印、戴きました

島根県吉賀町 大井谷棚田

一日目は島根県の友人宅に泊まりました。津和野から車で30分ぐらいの山あいの町です。近くには「日本の棚田百選」に選ばれた大井谷棚田があります。自然石を積んで造られた水田は収穫間近の稲穂が美しく、どこか懐かしさを感じるような風景でした。



津和野藩にも献上されていたほど美味しいお米だそうでお土産に買って帰りました。💕

日本海沿いの国道9号線を出雲方面に向かって走っていると道の駅ゆうひパーク三隅があります。ここは海のすぐ横を山陰本線の線路があり、水平線と並行して走る列車の写真が撮れると人気のようです。周囲の観光マップを見ていると列車が走ってきたので慌ててシャッター切りました。



さらに車を走らせたところの道の駅ゆうひパーク浜田で熊出没注意の看板を発見しました。九州では見ない看板ですね。島根と鳥取の友人によると私が訪ねた日の2、3日前にも熊が出没していたそうです。

無事に帰ってこられて良かった～！



旅の続きは次号、お正月号で出雲と鳥取をご紹介予定です。ご期待下さい！(M)



パエリアを作ろう



材料 (約2人分)



パエリアはスペイン東部発祥。バレンシア語でフライパンを意味し、スペインを代表する世界的に人気の料理です。

米と野菜、魚介類、肉などを炊き込んだ料理で、大きな鍋でたくさん作りますが、一人暮らしで少量でも食べられるようにお米1合で作ってみました。

※魚介類、パプリカは最初に塩コショウをして、軽く火を通しておきます。お米は洗わずに使います。蓋は出来上がるまで開けずに蒸してください。



- ① 計量カップに白ワイン 25cc とサフラン、水 175cc、コンソメ 1個を入れます。これでカップ約1杯分です。白ワインがない場合はお酒などを使ってください。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎのみじん切りを炒めたら米を加えて、透き通るまで十分に炒めます。
- ③ ①のスープを加えて、魚介類を載せて一度沸騰させます。蓋をして弱火で15分蒸します。パプリカ、ピーマンを載せて更に15分蒸します。水分がなくなりお米がふっくらしていたら完成です。具材はお好みでチキン、冷凍のシーフードミックスなどでも美味しくできます。色づけのサフランがない場合はカレー粉などでも代用できます。いろいろ工夫して自分流のパエリアを作ってみてください。
普通はレモンをギュッと絞って食べるそうですが、今回はスタチで頂きました。



編集後記

岐阜県の南東部にある恵那という町を旅した…と知人がお土産を持ってきてくれました。栗きんとんを炊いた時できる、なべ底に残ったおこげだそうです。



茶巾に包まれた上品な栗きんとんとはちよっと違って、少し焦げた香ばしい栗の甘みがほんのりと美味しくて、嬉しくなっていました。おこげは一般にはあまり出回ってないのでとっても得した気分です。

秋晴の候、秋めく山里に私も美味しい物を探しに行ってみたくなりました。



特定非営利活動法人 介護賃貸住宅NPOセンター

えいごじかん 営業時間

9:00 ~ 18:00

げつよう どのよう 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

