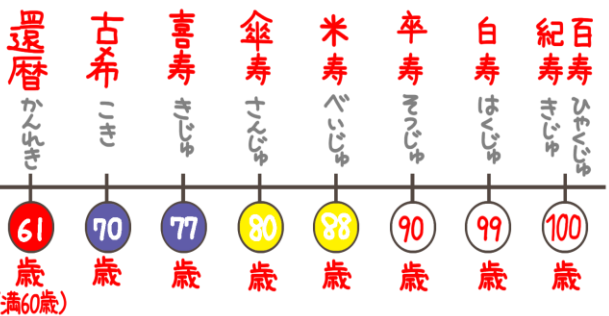




長寿祝い



日頃のご愛顧に感謝申し上げます。🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

「7歳までは神のうち」という言葉は、子どもが7歳になるまでは、いつこの世からいなくなってもおかしくなかったという時代の話。平和が続いた江戸時代でも、生まれて来た子供の半数が5歳までしか生きられなかったと言われていいます。その頃の日本は、平均寿命が40歳くらいで人口は約3,300万人でしたので、七五三や還暦を祝う理由がよく解ります。更にそれよりもっと前の奈良・平安時代の平均寿命は約30歳だったそうです。その頃と比べると、今は産婦人科・小児科を含めた医療全般の発展と、結核や天然痘など「不治の病」だった病気に効く抗薬も次々と発明され、ご承知の通り平均寿命は80歳を超えてきました。

「成人してからの時間」を、大昔と比べると3倍以上になり、色々なモノ・コトと長く関われるようになりました。私達は何とありがたい時代に生かされていることでしょう！大変な事もたくさん在りますが、この時代に生まれ楽しむ時間が増えていることをもっと感謝しながら、充実した生き方をしなければ…と、60歳を迎える今頃を感じ入っています。

花冷えなど寒暖定まらぬ折から、体調には十分にご留意下さいませ。

花より団子 季節をあらわす 「三色団子」

三色団子の三色は、季節をあらわしているようで、ピンクは桜色で「春」を、白は雪色で「冬」を、緑は緑色で「夏」を表現しているそうです。ではなぜ、季節を表しているのに「秋」がないのでしょうか？ 実は、団子屋さんが作ったユーモアという説が有力で、秋がないのは「飽きない」と「商い」をかけていて、いくら食べても飽きなくて、商売が繁盛するようお願いが込められている団子だそうです。今年のお花見のお供にいかがでしょうか？



今月のエッセイ 2024年 4月

KEG

フキの葉の佃煮

和田 みち子

フキが八百屋に出回ると、必ず買って料理する。下ゆでして水にさらし皮を剥くと、透き通るような緑色が美しい。さっと煮て、味とともになしゃきしゃきした食感も楽しむ。



フキは、なるべく新鮮で葉もきれいな物を選ぶ。その葉を細かく刻み、茹でてあく抜きをして硬く絞る。油で葉をいため、醤油、酒、砂糖で味付けをする。仕上げに白ゴマをふる。フキの葉の佃煮ができる。ご飯のおかずにもなるし、箸やすめにもいい。甘じょっぱさにフキのほろ苦さが感じられる大人の一品だ。フキの好きな嫁に味見をしてもらう。

「おいしい。この佃煮、フキの味がする」
気に入ったようなので、器に入れておすそ分け。

ついでに大根の葉も同様に刻んでいため、じゃこを加え白ゴマをふる。好みて醤油をかけてご飯の上のせて食べると食がすすむ。子どもの体にもいい。

「フキの葉も大根の葉も、全部おばあちゃんから教わったのよ。昔の人はなんでも無駄にしないわね」
大正生まれで戦争を体験した義母は、食べ物だけではない。古くなったワイシャツのいいところだけ取り、枕カバーを作ったり、靴下のつま先や踵を繕ったりして、物を大事に扱っていた。

買った物かごを持って買い物に行き、鍋にお豆腐を入れてもらっていた生活が、いつの間にかパックやレジ袋を使うようになった。そして今、地球の環境のためそれらが見直されている。

小難しいことはわからないが、ひと昔前の丁寧な暮らしが、今は、見習うところが大きい。

東京の「采村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。



令和 6年
3月号
(No. 00051)



(いんぐ通信)
通信

(編集・発行・発行日) 2024年3月1日



株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス

〒655-0041 神戸市垂水区神楽台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

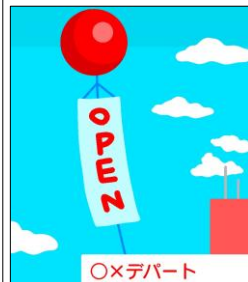


日頃のご愛顧に厚くお礼申し上げます。🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

社会人となり、家を出た二人の息子から、バイクや車を買ったという話は聞かない。保険や駐車場代もバカにならないから無理なのだろうか？夫が言うには、「僕らの時代と違って、近頃の若者は、『車離れ』から『タバコ離れ』、『スーツ離れ』、『飲み会離れ』、『慰安旅行離れ』、『ゴルフ離れ』や、『テレビ離れ』、『結婚式離れ』など色々な『〇〇離れ』があるらしい。

ただ、若者だけに限ったことでなく、今の日本では「新聞離れ」、「コメ離れ」、「商店街離れ」から「町内会離れ」、「近所づきあい離れ」に、「墓離れ」まで、『〇〇離れ』は全年齢にも当てはまり、地域の問題にもなっている。これは時代の流れ？世の常なんでしょうか？

ただ、親が子を想う気持ちは無くならず「子離れ」なんてできないよなあと笑っていたのには、私も共感しました。皆様におかれましては、近頃、縁遠くなっていることはありますでしょうか？寒暖定まらず花冷えもある時季です。くれぐれも風邪など召されませぬようご自愛下さい。🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸



.....【近頃、見かけなくなったもの】.....

正月の車のしめ縄、大きな雛壇飾り、電話ボックス、ソロバン・そろばん塾、灰皿、チンドン屋、二層式洗濯機、百科事典、マッチ(箱)、お金(現金)、電車のきっぷ、缶切り・栓抜き、牛乳瓶の紙蓋を開ける栓抜き、固形石鹸、飛び出すトースター、竹製のものさし、祝日に日の丸を掲げている家、ゴム飛びしてる女の子、金歯の人、赤チン・ヨーチン、アドバルーン、駅の伝言板、光化学スモッグ、ペナント(お土産)、野良犬、プラモデル屋、夜鳴きソバ、わら半紙など



遠い国から

浜根 美紀

夫はコーヒー好きで、退職してからは毎朝、豆を挽いてコーヒーを淹れてくれる。ところで友人のご主人も大のコーヒー党で、好きが高じて公民館や高齢者施設などで、淹れたてをふるまうボランティアをしているという。

今月のエッセイ
2024年3月
KEG

お点前
拝見とばかりに、夫婦で友人宅へでかけた。キッチン奥の棚には世界各国のコーヒー豆が並ぶ。



「今日は、今私がかまってるエルサルバドル産の豆を使います」

それを聞いてふと、十数年前に東北の東松島市を訪れたことを思い出した。東日本大震災で何かお役にたてないかと、趣味の音楽仲間と二人、車に

中型ハープを乗せて出かけたのだ。

十数戸のプレハブ建てが並ぶ集会所で、昼間は一人になる高齢者の方々三十人ほどが集まって、歌ったりおしゃべりしたりして一時を過ごした。



すると一人の老婦人が、「何もありませんが」と言いながら、コーヒーを出してくれた。熱々の褐色の液体を一口含む。香り高くまろやかでとてもおいしい。どのコーヒーですかと聞くと、彼女は、集会所の隅にうず高く積まれた海外からの支援物資の

「E・Salvador(エル・サルバドル)と印字された箱を指さした。

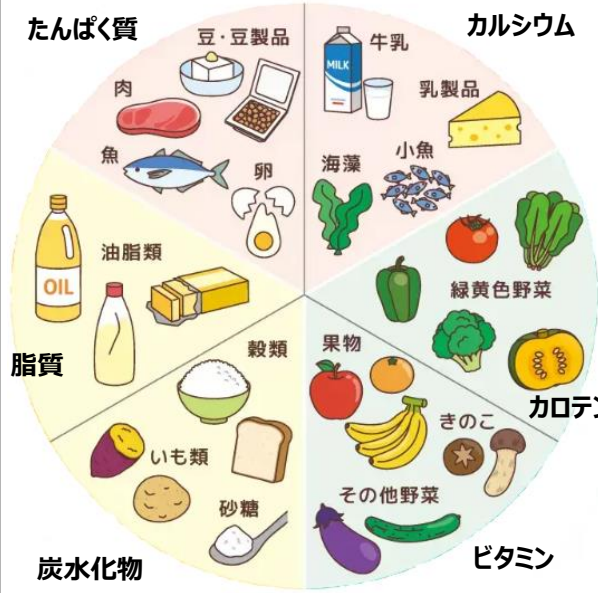
「遠い国らしいけれど、ありがたいことです」

あの時の老婦人のしみじみとした言葉が、私の耳によみがえったのだ。

コロナで中止していたボランティアも再開するだろう。物事すべて我流の夫は、ご主人に弟子入りして一緒にコーヒーボランティアをやろうかな、などと言っている。



東京の「采村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。



日頃のご愛顧に厚く御礼申し上げます。

昨年わが家で、『一日四食?』というテーマを打ち出しました。通常の朝・昼・晩の三食は100年長持ちする**体づくり**の為に、バランスの良い栄養摂取に配慮しています。80代の母は、食材のビタミン・ミネラルや、たんぱく質とは何かなど栄養に関する知識は詳しくありません。お米とお漬物さえ有れば大丈夫と思っているようで心配でした。そんな事情なので、台所には栄養素と食材の絵を貼って、色んな種類を食べて偏らないように工夫しています。

さて残るもう一食(四食目)は、毎日何か新しい考えや知識を一つだけ脳に食べさせる(学び覚える)ことです。脳も何も食べなければ、身体と同じく朽ち枯れてしまいます。親子共に、生涯学習のススメとボケ予防の**頭づくり**です。たまに、「今日の四食目」が話題で盛り上がります。かく言う私は、就寝前に今日は何を考えたかを振り返ります。後悔や反省の悩む方ではなく、一種の勉強のようなものだからか、早く眠りににつきます。これはやはり若い頃からの勉強嫌いが原因なのでしょうか…。

三寒四温の時節柄、体調管理には十分にご留意ください。

= 持久力づくり =

疲れにくくなる
持久力の向上
心肺機能の向上
循環器系疾患の予防



= 筋肉力づくり =

代謝の向上
障害の予防
筋肉量を増やす
筋肉を強く太くする



= 柔軟性づくり =

筋肉の進展性の向上
関節可動域の向上
血流の改善
障害の予防



今月のエッセイ
2024年 2月
KEG

どこかで誰かが

浜根 美紀

先日午前十時ごろ、所用で新宿の中央線に乗った。混んではいなかったが、あいにく座席は埋まっていたので、ドアの近くに立った。そばの座席からカシヤカシヤと音楽が漏れ聞こえてくる。頭の両側を刈り上げた二十歳くらいの青年が、耳にイヤホンをはめスマホをいじりながら体を揺らしている。そこへ小柄な老婦人が空席を探すかのように歩いてきた。するとその青年はさ

つと彼女に席を譲り、私の横に立ったのだ。周りの人たちはスマホに夢中で、誰も青年のしたことに気がついていない。

私は次の駅で降りる。どうしても彼に伝えたかった。見てしまったよ、と。でもどう伝えよう? 「見てましたよ」では、あまりに能がない。

「いいことをしましたね」は、なんだか上から目線。「ありがとう」と、他人の私が言うのも変だ。

電車のドアが開いた。とっさに彼に向かって拍手の真似をした。音をたてずに小さく三回。彼はすぐに察して照れくさそうに笑った。ホームに降りたら、なにか温かいものが胸にこみあげてきた。彼のやさしい行ないはもちろんうれしかった。でもとっさにそれを伝えることができた私自身のこと、うれしかったのだ。後日、彼が仲間と集い、

「電車でおばあさんに席を譲ったんだ」

「お前、なかなかいいことやるなあ」

「そしたら唐突に、知らないおばあさんから拍手されたよ」

「知らないところで、誰かが見ているってわけか」

なんて会話が合ったなら、もっとうれしい。



東京の「采村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。





令和 6年
1月号
(No. 00049)



(編集・発行・発行日) 2024年 1月 3日
株式会社 ONE STEP
イングリエンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神楽台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

謹賀新年



2024

新春のお慶びを申し上げます

平素より格別のお引立てを賜り、誠に有難うございます。本年も、より一層ご期待に応えてゆけるようサービスの向上に、一生懸命、励んでまいりますので、相変わらせずご指導下さいますよう、何卒よろしく願い申し上げます。重ねまして、皆様のご健康とご多幸を、心よりお祈り申し上げます。

代表取締役社長 森田 裕一

辰年の「辰」は、「振るう(ふるう、ととのう)」を意味する文字に由来しており、陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。そこで、数年前の辰年はどうだったか振り返ってみました！

辰年 ニ ュ ー ス	1964(昭和39):	「東京オリンピック」開催。オリンピックの開催に合わせて「東海道新幹線」が開業。	
	1976(昭和51):	「アップルコンピュータ(Apple)」設立。大和運輸が「クロネコヤマトの宅急便」を開始。	
	1988(昭和63):	「青函トンネル」・「瀬戸大橋」・「東京ドーム」など大型建造物が竣工しました。	
	2000(平成12):	「公的介護保険制度」がスタート。「2,000円札」が発行されたのもこの年です。	
	2012(平成24):	「東京スカイツリー」が開業。「iPS細胞」で山中教授がノーベル生理学・医学賞を受賞。	
	2024(令和06):	日本の紙幣(千円、五千元、一万元)が刷新される。フランス(パリ)で100年ぶり3回目のオリンピック開催。	

相場や商売の格言で、「戌亥で買って、辰巳で売れば蔵が建つ」と言われ、過去を見ても何だか縁起の良い年に感じます。今年には是非とも景気の良い年であり、皆様におかれましてもご健勝であります事を心より祈念申し上げます。(スタッフ一同)

お正月映画

前田 佳代子

「若い頃は、映画が一番の娯楽やったでねえ」
父はそう言って『ローマの休日』や『東京物語』など、好きな映画の話をよくした。
父が、お正月には映画館に連れていってくれた。



今のよう
な入れ替え
制ではない
ので、前の
回が終わる
少し前に劇
場に入ると、
次の回にち
やんと座れ
るからと、
張り切って

早めに出かけたものだ。『ゴジラ』シリーズや、父の希望で『男はつらいよ』を観た年もあった。繁華街のお正月の賑わいと、父と出かけるのが特別で、うれしかった。
今年九十一歳で、遠方でひとり暮らしをする父を、毎月訪ねている。だんだん足腰が弱くなり、外出時には車椅子を利用しがちだが、

それさえあればどこでも行けるねと、あちこち出かける。

ある日、新聞の映画欄で『絶唱』が上映されているのを見つけて「観たいなあ」と言う。

父がよく行っていた名画座だ。高倉健や吉永小百合、原節子ら昭和のスターを大きく絵に描いた看板が掲げている。赤いビロードの座席もレトロ感があつて、またいい。

てっきり私は中学生の時に観た山口百恵と三浦友和の映画だと思つたら、なんと和泉雅子と舟木一夫の『絶唱』で、思わず見入った。「モノクロ映画もいいでしょ」と満足げな父。

別の日は、寅さんを観た。映画が始まるなり、「ああ大原麗子の声や」、しみじみとした面持ちで父がつぶやく。

「面白かったねえ」。父との会話も弾み、子どもの頃のウキウキしたお正月を思い出す。



東京の「采村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

