

稲元シニアクラブだより 第二百二十号

令和四年六月十五日 水無月

コロナウイルス感染症対策と活動

6月1日、福岡県は「福岡コロナ警報」の飲食の2時間以内やテーブル間の移動を控えるの要請は解除しました。一方、国のコロナ対策は警戒に強化すべきレベルにあり、県も準じるとしました。私達は、これまでのようにマスク着用と手指消毒や密着会話は避けて行動することとなります。そして、4回目のワクチン接種を受けること。熱中症対策で、人との間隔が十分確保されている場合はマスクを外すこともできますので、外出を増やし活動に参加してください。

リサイクルの資源回収事業報告

5月14日の回収では3430円の回収ができました。地域の皆さまにもよろしくお伝えください。

アルミ缶回収事業報告

5月29日のアルミ缶回収販売は31kg9020円でしました。気温が上がリ暑くなってきましたので、ビール缶飲料水缶多くなってきました。回収にご支援いただいた地域の皆様と缶つぶしに参加していただいた方にお礼申し上げます。

藤瀬和敏



これからの行事です

- 6月23日(木)アルミ缶回収(分別ごみ回収日)
- 6月24日(金)河東地区シニア連バスハイク
- 6月の各班ごと「道路クリーン活動」
- 7月4日(月)河東地区連支部長会議
- 7月9日(土)リサイクル資源回収
- 7月14日(木)稲元シニア役員会議
- 7月21日(金)アルミ缶回収(分別ごみ回収日)
- 7月24日(日)市シニア連主催前期福祉大会

☆

- 毎週火曜日9時から市中央公園ドーム会場でノルデックウォークを開催しています。
- 毎週水曜日10時から宗寿園で理学療法士によるストレッチを行っています。料金500円。
- 毎週木曜日9時から市中央公園ドーム会場でグラウンドゴルフを開催しています。
- 習字を楽しむ「楽書会」毎月第1と3金曜日10時から稲元公民館で行っています



会員名簿発行

4月2日付けの会員名簿をお渡しています。電話番号も記載しています。元氣確認や行事のお誘いに活用してください。名簿は外部秘です、コピーして他の人に渡さないでください。会員数は57名、男性28名女性29名、世帯数48、賛助会員6名です。

夏の花植え込み

5月29日に稲元公民館花壇の冬花の抜き取りと肥料を入れて土を耕しました。抜き取りと耕しの2班分かれて16名の参加でした。5月31日有志により夏の花を植え付けました。周りにひまわりを植えています。土が肥えてきましたので、ミミズ増えてそれを目当てにモグラが来ています。



会員増強

高齢者研究所の調査では、組織活動に参加している人は健康長寿を獲得できているという報告です。仲間を増やしましょう。7月の自治会回覧に「地域デビューしよう」の入会呼びかけをします。

花木マップ情報募集

アジサイがきれいです。

今年度事業計画で稲元地区の、稲元花木マップの情報を作成中です。稲元八幡宮階段両端の紫陽花が見頃です。住宅のお庭の紫陽花もきれいに咲いています。散歩の楽しみの一つです。

門司港にバスハイク



福岡県はコロナ緊急事態宣言を解除しました。河東地区シニア連は年度計画にある日帰りバスハイクを行うこととしました。

6月24日(金)、門司港レトロ列車に乗りJR門司港構内見学と、併殺されている鉄道

記念館に入場し、昔懐かしSLや客車を見て回ります。昼食は昔洋館で堪能してください。帰りにお買い物を、直方がんだ「びつくり市場」に寄ります。参加費用は2千円です。一人料金は高いのですが、福岡県の旅割支援3千円と稲元シニアクラブからの補助金が出ます。更に、県からのお買い物クーポン券が一千円が出ますので門司港でのお店で使ってください。この支援制度活用には条件があつて、コロナワクチン接種証明書提示が必要で、証書のコピーやスマホカメラの映像でもOKです。当日持参ください。マスクは着用してください。久し振りの外出です。ご参加ください。希望者は班長さんに申し出てください。



斡旋販売をします！

夏の季節の定番「そうめん」です。おいしくて安いのが斡旋販売です。今回は、日本ハム製品の「ハム・カレー・サブ缶」と島原手延べそうめん製品の2社を取り扱います。外出を控えていますので家庭料理に、災害避難の非常食にと活用してください。斡旋利益は皆さんの行事参加のお弁当代、行事費用等に使用します。同じ買うならこの企画をご利用ください。お知り合いにもお薦め頂いたらありがたいです。購入ご希望は班長さんに申し出てください。



ホトトギスが鳴いています

稲元の空に夏鳥の鳴き声が聞こえます。「てっぺんかけたか」鳴きながら飛んで高い枝に止まりますので姿はよく見えません。「ホトトギス」です。メジロの声もまだ聞かれます。涼しい山に帰りなさい。ひばりの声も聞こえます。田んぼでは田植えが始まったのに、どこに住んでるのでしょうか、心配です。

郷土風俗誌

楽季子

食物(たべもの)の文化 五

博多名物「やわらかうろん(饅飩)」

子供の頃博多に行くと、軽く食するのが、素うどん・丸天うどん・ゴボ天うどんのどれかであった。饅飩といえ、九州名産として有名な「博多うどん」で麺は若干柔らかいである。全国的に堅麺は讃岐のうどんである。饅飩で東西を張るのは、柔の「伊勢うどん」・堅の「讃岐うどん」がやはり横綱である。福岡でも古くから筑前の博多うどんは「やわらかく」、豊前の小倉うどんは「かたくち」である。饅飩とは、前五〇〇〇年アジアに始まったと云われており、中国を通して奈良時代「餛飩こんとん」という唐菓子の一種として伝えられた。

日本での「うどん」発生の地説

讃岐説は空海(讃岐の人佐伯氏)が、十八歳の時、延喜二年(八〇六)遣唐使船で留学僧として唐に渡り、帰国後真言密教を伝えると共に、「餛飩」も持ち帰り伝えた。博多説は、空海より四〇〇年後、仁治三年(一一四二)聖一国師が宋より帰国し、中国の貿易商謝国明が建立した承天寺を興し、同時に「饅飩・蕎麦・羊羹・饅頭」等の製法を持ち帰り伝えた。聖一国師は博多山笠の創始者でもある。別外ではあるが、「かろのうろん」という看板を上川端町で見る。これは「筑前語」の「どろ」が「ごちやごちやな表われを見せているもの」でもある。

番外

かろの、うろんやでうろん喰うて、のろに引っかかっておろろいた。角のうどん屋で饅飩食べて喉に引っかけて驚いた

新茶

5月2日の八十八夜を過ぎ、茶店舗に「新茶」のぼりを見かけます。緑茶は、茶葉を加熱した不発酵茶煎茶、抹茶があります。煎茶は現在のように急須でいれるのではなく、昔は文字通り煎じて飲んでいました。製法は、加熱する、乾燥させる、揉むなどの行程で味わいも変わります。茶にはカテキンやカフェイン、テアニンといった優れた有効成分があり、さらに老化を抑制する効果が注目されており、まさに緑茶は不老長寿の仙薬です。お茶の使われ方は、工業用（ペットボトル）が多くを占める現代です。

ことば

たとえ身体は不自由になっても、気持ちは自由のままです。
ホーキング博士

熱中症とマスクの注意

ジーンとしていても、この季節熱中症に注意が必要です。気温がさほど上がらなくても、じわっと汗をかいています。脱水とは身体から水と塩分を失うことです。脱水状態になると意識を失い重い症状になります。脱水分を失い重いつまみ症状になりますので、こまめに水分を取りましょう。

外出には帽子や日傘が必需品です。まだ、マスクは必要ですがマスクの中の温度が上がり熱中症が起こるとの指摘もあります。

こまめに換気しましょう。



移動スーパークくる

山間部の移動スーパークは良いことと手をたたいたが、我が町にも移動スーパーク来ると新聞の折り込み広告で知った。サンリブくりえいと宗像がお家の前まで買って買物ができるそうだ。予約が必要で、093-752-3733に電話してみよう。

みいつけた!

6月12日。毎月第一日曜日は恒例の行事である有志による神社の清掃日である。整備の片づけが終わったついでに、神社裏のスズメバチの様子を探りに散策していたところ、偶然みつけた。「キヌガサダケ」です。城山ではかなり有名で、二色あつて、みつけたのは白い方で、純白のドレスをまとった花嫁のようである。こんな近くにあるものだと思わず早足スマホでパチリの写真がこれである。黄金色は貴婦人のようである。これは食べることができのですが、私は喰べません。余談だが、何故にスズメバチをさがしに行つたかは、最近、友人が刺されたことと、行事のタケノコ堀に付き添った時、子供がオオスズメ蜂に襲われ、とつさに帽子で叩き落して難を逃れたことも思い出して、ハチの巣が見つかれば取り外そうと思つたからである。



投稿

嘉藤絃志

高齢者こそ、デジタルに慣れましょう

6月8日河東コミセンで介護予防講習会がありました。稲元から6名の参加でした。講習内容はさて置き、中盤からタブレット機器が配られインターネットの実習となりました。宗像市のホームページが見られました。情報が直ぐに手元の画面で分かります。ITとデジタル活用のすこさが実感できました。更に、LINE（ライン）を設定すると仲間同士のコミュニケーションが即座にできます。家族や友人と、行かなくても顔を見なくても会話ができます。足が悪くて行けない、一人ぼっちで会えないと高齢者の悩みは解決できます。稲元シニアクラブでは8年前にタブレット講習会を開いたことがあります。今の時代に楽になったIT活用講習会が望まれます。スマホを持つている貴方もできます。



二十四節気

6月21日 夏至 昼の時間が一番長い

半夏生 7月2日〜6日 田植えは終える

7月7日 小暑

土用の丑の日7月21日

7月22日 大暑

月齢カレンダー

6月 新月..29日

7月 満月..14日 新月29日

物価の優等生

物価が値上がりしている。「何十年と大幅な値上がりがない品物は何でしょう」と聞かれた。「卵」と「もやし」だそうだ。年金と言わずに良かった。

アルコール消毒

ワクチン接種会場は緊張している。受ける自分も緊張する。問診で色々聞かれる「アルコールは大丈夫ですか?」「ハイ、晩酌で焼酎のお湯割りを飲んでいきます」。注射のアルコール消毒です。とのことでした。

節約と栄養

スーパー売りに「値上げのご案内」の張り紙(POP)が目立つ。親切なことだが、見ると早く買っておこうと心が動く。大豆も値上るそうだが、納豆と豆乳を高齢者食と言って買いだめしている人がいた。

お返しを持っています

孫たちにプレゼントとした。「ありがとう。おばあちゃんは何がほしい」と聞かれたので、「ごまだんごを買ってね」と返した。「うん、絶対忘れずお供えするかね」。真剣な顔で約束された。

おとつとつ

立ち上がる時「よいしょ」「どっこいしょ」の声出しが定番になったが、この頃は「おとつとつ」が加った。体の方向を変えた時にふらつくことがある。転ばぬようにして手をつく、脚を踏ん張って、手首やひじ、足首の打ち身と骨折した人がいる。あわてんぼうの性格を変えるか、普段から歩いて足の筋トレをしようか。



医食住 いしょくじゅう

従来は衣食住としますが「医」とするのは造語です。人生の元となす衣食住事足りての生活を、戦中戦後生まれの私たち世代は目標にしてみました。高度成長時代に身を置き、一人前の大人は家を持つことが甲斐性と、庭付き一戸建ても願望しました。子は自立し家を出て使はない部屋の掃除に苦勞して、庭の樹木や草取りに苦勞する。この歳になつて孟母三遷の故事を我が身に返へすとその条件が、「①医」老化した体のケアを考え医療機関が近くにあること。「②食」食品の買物に便利で、食事場所が近いこと。「③住」戸締りがカギひとつの家、運転免許返上で交通機関が身近なこととなり、「医食住」が整った住まいとなります。高齢者の転居先が「駅前」が多くなっています。我が稲元は「医食住」が整った良い環境です。

6月の歌 丘を越えて

歌 藤山一郎 昭和6年

作詞 島田芳文・作曲 古賀政男

一 丘を越えて行くころよ 真澄の空は朗らかに

晴れてたのしいころ 鳴るは胸の血潮よ

讚えよわが青春を

いざゆけ遙か希望の丘を越えて

二 丘を越えて行くころよ 小春の空は麗らかに

澄みて嬉しいころ 湧くは胸の泉よ

讚えよわが青春を

いざ聞け遠く希望の鐘は鳴るよ



ねぎのはな

鍋をはじめさまざまな料理に使われる葱は、冬が旬の野菜、普通は花が咲く前に収穫してしましますが、種を収取するために一部を畑に残しておきます。そして春が終わる頃から6月に真つすぐ伸びた茎の先に白く球状に固まったたくさんの葱の花が咲きます。橋の欄干につく擬宝珠ぎぼしに似ていることから「葱の擬宝」ともいわれます。水槽や水鉢で泳ぐめだかから涼を感じる時期です。二十四節気では6月6日が芒種。芒は「のぎ」とも読み、イネ科植物の細い先端のことをいいます。穀物の種を蒔く時期で、田植えを始める目安とされています。6月21日は「夏至」で、一年でもっとも昼が長い日です。これから気温が上がり、夏の盛りへと季節が変わっていきます。

付録あります。



人生百年時代と最近耳にします。私達を指しているようで、100から今の歳を引くと身近な数字となりこれからの人生の過ごし方に戸惑いがあります。

今の、体力と生活力から将来がバラ色には感じ取れません。しかし生きなければなりません。目標があれば生きられそうです。そこで、5年先の目標を作ることの提案です。「5年後、どのようにしたいか」希望を書いてみてください。そして、そのためには「何をすればいいのか、どんなことを続けたいのか」書いてみてください。

5年後（ 歳）になりたい私

その為に今から何をするか（続けるか）

名前

令和4年 月 日