

## 親睦会に参加して



昨年11月6日の親睦会に参加させて頂きました。能勢温泉は初めてでしたが、北摂能勢付近の山にはよく来ています。歌垣山にも10月に登ったばかり・・・

暖かな朝、天候にも恵まれ出発!! 運転手さんの配慮で渋滞を避けた道を走って、予定していた途中の「道の駅」に寄れ、ゆっくりお買物が出来ました。珍しい野菜もあり両手いっぱい買う人もあり、私も安くて新鮮な野菜をゲット、温泉にも早くついたので、近場を散策することに。ゆっくり足を進めていると金色に輝く銀杏の木が・・・その先のキャンプ場では真っ赤なもみじを見つけ、プチ紅葉狩りが出来ました。

会食が始まり、話も弾み、カラオケに手拍子がひびく、温泉に入る人、お土産を買う人とそれぞれの時間が過ぎて楽しい一日が終わりました。  
豊島寿子

## ウォーク

ボランティア仲間と行くウォーク、市民ウォークから始まってかれこれ10年になります。琵琶湖一周したときはヨットを眺めて足を止め、山の辺の道ではタラの芽や、野生のお茶の新芽を摘んだり、伊勢街道では「暗がり峠」でヘトヘトになり、昔は地道で昼なお鬱蒼としていたんだろうと思いをはせながら・・・。今は熊野古道伊勢路をたどっています。発掘された石畳を歩きながら昔の人もこの道を通り、どんな格好だったのかな、お弁当はどんなだったのかな、と木漏れ日の中で想いました。時には森林の中を、時には水辺を、はたまたトラック行きかう排ガスの中をおしゃべりしながら前後お互いの安否を一寸気にしつつ進みます。

ただ歩くだけなのにどうしてこんなに楽しいんでしょう。季節を感じる、森林浴をする、大自然の中でいただくお弁当のおいしさ、いえいえ、そんなことよりも皆んなの輪に入れてもらえて、家族の協力があって、健康をいただいて・・・、そんないろいろな条件が充たされた中にある幸せ、嬉し、楽し、また行こう、とこうなるんでしょうね。

皆さん一緒に歩きませんか?

難波孝子

## 図書便り 11 蔵書からの紹介

田辺聖子 著 「残花亭日暦」

“残花”とは散り残った桜を指すが、〈姥〉というよりはいくらか匂わしいと思ひ名づけたと書いているが、夫との日々、看病の顛末を含め、まわりの人々との日々のふれあいを日記の型で書きとめたものである。「私は苦勞や悲愴感や自己憐びんの小説は書けない體質である」と本人が書いているように日常生活の様子がユーモアあふれる口調で書かれています。  
図書係 高河原美佐子

## 健康シリーズ29 食生活と調理の基本12ヶ条

以前にも書きましたが、総復習のつもりでもう一度書きました。

皆さん少しづつでも実行して病気になる身体になりましょう。

- (1) 白米のかわりに七分づき、半つき、玄米を食べる。麦、ひえ、あわ、きびなどの雑穀類をまぜるのもよい。パンも白いパンではなく、ふすまの入った黒いパンを食べる。
- (2) 肉類の多食を避け、全食できる小魚、大豆や大豆製品、ごま、グルテン、小麦たんぱくなどの植物性たんぱくをとる。
- (3) 野菜は、青菜、にんじん、ピーマンなどの色の濃いものと、根菜類を必ず使う。
- (4) 生野菜も少々はとること。たくさんとる必要はない。
- (5) 海藻は一日に一回は必ず食べる。
- (6) 化学調味料の使用をやめ、昆布、煮干、かつおぶし、しいたけ、ニンニクなどの自然だしにする。
- (7) 自然醸造の味噌、しょう油、酢を使う。酢の代わりに梅酢、無農薬で自然栽培のレモン酢、夏みかん酢などを使うのもよい。塩は自然塩、砂糖は白砂糖でなく、黒砂糖やはちみつを使うこと。だが、甘味は控えめがよい。
- (8) 市販の白砂糖や添加物入りの甘い飲み物はやめ、麦茶、薬草茶、豆乳などを飲む。また、子供には、手作りの果汁のジュースなどを、量を決めて飲ます。
- (9) 調理のときは、ゆでこぼし、青菜などの煮すぎ、皮のとりすぎをしないように気をつける。(せっかくの栄養分を逃がさないため)
- (10) 間食はやめて、腹八分目。(お腹はなるべく軽くしておいたほうがよい)
- (11) 食前、食後など、湯茶を多く飲まないこと。ことに胃弱者は、胃液がうすめられて消化が鈍るので、食間に飲むようにする。
- (12) 夕食の時間はなるべく早めに。消化の悪いものも避けたほうがよい。お腹にためたまま寝ると消化が悪く、不眠のもとになるので、食後三時間位経ってから寝るようにする。もちろん、夜食などは食べない。  
東城百合子著「玄米菜食と健康料理」より

## 私の趣味 27 映画鑑賞

私の趣味は毎週土曜日映画を観に行くことです。TOHO系の会員になり、上映時間が100時間になると一ヶ月間無料フリーパスが使用でき、ここ2年ほど毎年利用できています。洋画が大好き、小学校に上がらない頃から父が梅田の映画館に家族4人連れて行ってくれました。まだ字幕も完全に読めなかったと思いますが、2時間程私をストーリーの中へ誘ってくれました。現実逃避? ストレス解消、土曜日が楽しみです。 田辺恵理子



### 3月・4月の行事予定

- 3月 9日(水) 看護専門学校卒業式
- 3月17日(木) 活動調整委員会、リーダー懇親会
- 4月 8日(金) 看護専門学校入学式
- 4月13日(水) 第1回リーダー会
- 4月21日(木) 活動調整委員会

— あとがき —

11月分、1月分とカラーコピーの都合で休刊させて頂きました。お休みしている間に春がそこまで来ています。今月よりまた再開します。皆さんからの投稿をよろしくお願いします 広報部