あおい通信 第158号

第158号 平成30年7月1日
リハビリテーション
デイサービス葵・編集委員会
練馬区東大泉3－17－5
カトウビル3F
電話 03－3978－0919

日本三景「天の橋立」

日本の三景めぐり

南側からの眺望 - 飛龍観

天の橋立

天橋立は、宮津湾と内海の阿蘇海を南北に隔て、全長3．6㎞に及ぶ湾口砂州である。形成についての詳細には諸説ある。2万年前に宮津湾が完全陸地化して後、約7～8千年前に氷河期が終わって海面上昇が落ち着く中当初水中堆積で発達が始まり、縄文時代の後氷期(完新世、約6千年前)に急速に成長し、2～3千年前に地震により大量に流出した土砂により海上に姿をみせ、有史時代に現在の姿にまで成長したとされる。

※砂嘴の幅は20mから最長170mに達し公路となっている。成形の過程は、宮津湾の西側沿岸流により砂礫が海流によって運ばれ、天橋立西側の野田川の流れからなる阿蘇海の海流にぶつかることにより、海中にほぼ真っ直ぐに砂礫が堆積したことによるものである。日本では、外洋に面さない湾内の砂州としては唯一のものであり、白砂青松を具現するかのごとく一帯には約8千本の松林が生え、東側には白い砂浜が広がる。この松は、植林されたものではなく、大部分が自然発生的に生えたものである。天然の道とも言える天橋立には、「日本の道百選」にも選定された京都府道天の橋立線が走っており、主に観光の散策路となっている。

文化的景観

古代より奇勝・名勝として知られ、一例として平安時代の百人一首の小式部内侍の歌「大江山いく野の道の遠ければまだふみもみず天橋立」が詠まれている。今日広く知られている天橋立を松島、宮島と並び称した『日本三景』という語句の文献的初見は、1689年（元禄2年）に刊行された貝原益軒の著書『己巳に紀行』において、天橋立について記された箇所とされている。第二次世界大戦後は1952年（昭和27年）11月22日に国の特別名勝に指定、3年後の1955年6月1日に若狭湾国定公園の指定区域となった。現在は2007年8月3日に新設された丹後天橋立大江山国定公園の指定区域となっている。

※砂嘴（さし、又は、しゃし）沿岸流や波浪によって運ばれた砂礫（されき）が海岸や湖岸から細長く突堤状に堆積してできた地形。

葵友の会 広報コーナー

6月の報告

18日（金）カラオケ「バンバン」にて。7名の参加。カラオケボックスで5曲ずつ順番に歌います。

7月の予定

20日（金）カラオケ「バンバン」にて。

13、14（金、土）那須高原ホテル「エピナール那須」1泊旅行。

皆さんも、希望する企画などがありましたら「葵友の会」の役員、また職員までお知らせください。

（事務局長）

東西南北

今年前半の最も重要な出来事は、六月十二日シンガポールでの米朝首脳会談だと思われるが、決った事は朝鮮半島完全非核化と金体制の保証で、終戦はまだ先のことだ。米朝の休戦協定は1953年で、葵の片山社長が生れた年だから、社長を見れば如何に休戦状態が長いか分るだろう。失礼！

翻って日本…。五月初の関西学院大対日大のアメフト練習試合中に起きた、日大選手の関学クォーターバックへの悪質タックル問題で、日大の問題処理の不手際さは、ここ数年の陸上自衛隊の日報問題、森友・加計学園・セクハラ・パワハラ等、行政府の対応と全く同じパターンで日大自体を揺るがす大問題になってしまった。いずれ真相は明らかになるというのに…。

ところで話題になったアメフトは端的に言うと、防具で固めた選手による陣地取りの肉弾戦。初歩的ルールしか知らないが、チームはオフェンス（攻撃）とディフェンス（守備）の二手に別れ、先攻の攻撃チームが4ダウンで10ヤード進めないと相手チーム攻撃に代わり、先攻チーム攻撃から守備に交代。クォーターバックは攻撃のリーダーで沈着果敢、的確な判断とパスで試合を進める選手の花形で、女子学生の憧れの熱い視線を浴びる。

米国でのフットボール人気は野球の比ではない。今、北半球のオリンピックが熱い真夏に行われるのも、米国のフットボール・シーズンが秋からで、その利益のためだと言われている。

やぶにらみ

談話室

おふくろの味が消える？

一番好きで、美味しいものと問われて、やり手のプロデューサー氏が呟く「おふくろの作ったカレーだな」《「コマ切れの入った、うどん粉で固めたようなのでしょう？」といったら「うん…」と答えたその目が潤んでいた》私だけではないのだな。

向田邦子さんの随筆「昔のカレー」で昔の記憶をひもとく。父親の怒声とおびえながらうす暗い茶の間…。一家団欒の楽しさなどかけらもないし、思い出しもしない。なのにかえって懐かしさをそそるから始末に悪い。夕餉（ゆうげ）のカレーの特殊効果を認める人は少なくないだろう。誰かが口に出せば我も我もと場が沸き立つ、そんな風景が徐々に変わるやもしれない。レトルトカレーの市場規模が固形カレーを上回ったという。

食材を切ったりするカレーは面倒な料理になりつつあると、料理専門家の談があった。「家庭でのおふくろの味がなくなっていくだろう」とも。当世のお母さんお父さんは忙しい。効率化こそが今日的な料理のテーマなのだ。誠に正しい説と思わざるをえない、正しいと頭で理解しつつも「鍋でコトコト」や黄色いカレーの匂い、炊飯器の白米が沸騰する匂い、その思いは容易に断てそうにはありません。

ヨッチャン

◆編集委員会より
「あおい通信」は皆様からの原稿を募集しています。
係員・飯島

葵は「心と身体のリハビリ」で元気な「笑顔」を作ります

利用者さんの紹介コーナー

尾花　千代子（土）

洋裁を仕事にしておりました。水彩画を10年やっておりまして、絵を描いていると時間がいくらあっても足りません。葵で皆と話しをするのも楽しみです。

山科　順（月）

第二の定年を迎えようとした時（七十二歳）、大泉学園（温水の）プールで「日本泳法の会員」の募集があり、初めて泳ぐので心配しましたが、25メートル泳ぐのに約二年かかりました。週一回（二時間）泳ぎました。十四年間泳ぎ、八十六歳で脱会しました。九十三歳で葵に通所しはじめました。腰痛がありますが自分にあった運動を心がけています。パソコンも長い間続けて、忘れないように続けていきたいと思っています。

蟹のお話　最終編

絹田治夫

ハナサキガニ

全身に鋭い突起があり、ハサミと脚は短く太い。和名の「花咲蟹」は、根室半島のかつての旧名、花咲半島が主な漁場だったことに由来する。

北海道の襟裳岬からオホーツク海、カムチャッカ半島、ベーリング海までの水深20～190mに棲息。甲長、甲幅は15cmほど。茹でると赤褐色になり、身は濃厚にして美味。

モクズガニ

淡水と内湾の両方に棲息し、ハサミに軟毛の房を持つ。甲幅は5・5cmほど。

9月～10月頃に河川から汽水域へ移り、やがて海に入って交尾・産卵をする。幼生は小さな蟹になってから再び河川を遡る。分布は北海道から沖縄まで。身は少ないが殻ごと炊いた蟹ご飯は美味。

カザミ

本州・四国・九州全域に分布、内湾の浅瀬に棲む。甲羅が横長の菱形で甲幅25cmに達するものも。その肩の部分に鋸状の歯を持つ。1対の板状の脚で巧みに泳ぐ。産卵は春夏の2回。ハサミと脚・胸の肉・蟹味噌（肝膵臓）・卵巣を食べるが、味噌汁や鍋物にすると出汁が出て美味。

タカアシガニ

岩手県沖から九州西岸の日本近海に広く棲息する。世界一巨大な蟹。種としては古く、「生きている化石」と呼ばれる。甲長（こうちょう）約40cm、脚を広げると4mに達する。

底引き網にかかる水深は200～400mだが春先の産卵期は浅海で捕獲される。身は大味だが、蒸すと甘い。

水族館の展示で人気が高い。

『日本の国有種』

サワガニ

本州最北端の下北半島から九州まで広く棲息する純淡水性の蟹。甲幅3cmほどと小さい。体色は赤褐色・紫黒色・灰青色の3色ある。雄は右のハサミが大きい。寄生虫が宿るので、甘辛く煮たり、唐揚げにして食する。

今回で蟹の話はお終いです。

ふわふわ亭わび助

パソコンの勉強

パソコンインストラクター　山田とし子

葵の仕事をする前は専門学校で講師をしていました。学生は、ほとんどが18歳から20代ですから、皆さんとは随分年齢の差がありますが、その他に差を感じることが少しあります。それは、大人は概して「理解してから手を動かす」若者は「わからなくても手を動かしてそのうち自分のものにする」そんな風に感じます。どちらも間違いではない事ですが、パソコンに関しては理解してからと思っていると、直ぐに環境が変わってしまい、覚えたことが古くなってしまいがちです。

ですから、「パソコンを勉強する」というのは、やめてみましょう。

たとえば、知らない場所に行くと、とても遠く感じるが、帰りは少し近くなったように思う。そこを毎日散歩したら、全然遠いとも思わずに足が自然に動く。そして、道端に花が咲き、空の鳥の声に気が付く。そのうち別の道に行ってみようかという気になる。パソコンは、そんなものではないでしょうか？

私は、そんな散歩のお供になればと思っています。

練馬の新鮮野菜

キッチン　川俣孝子

四月の献立から「練馬野菜の日」を取り入れる事になりました。農協から新鮮な野菜が届きます。トマト、きゅうり、大根、キャベツ、新じゃが、等々水分が多くて甘味があります。新じゃがは土が付いていて掘ったばかりのようで届きました。ビタミンCが豊富なじゃが芋は壊れにくく、免疫力が高く様々な病気を予防する作用がある。新じゃがが出回る季節です。

かんたんみそ汁

①じゃが芋、又はかぼちゃ、キャベツ、ミニトマト、ベーコン、水、みそ。

キャベツはザク切りに切る。鍋に水と①を入れ野菜がやわらかくなったらみそを溶き入れます。

これから夏野菜も色々出て来ます。キッチンでは新鮮で旬の食材を使った料理を作っていきたいと思います。

一週間の英語の、面白い覚え方。

菊池　寛

▲月桂冠をのぞマンデー
▲火に水をかけチュースデー
▲水曜日で木をウエンズデー
▲腰に木刀サースデー
▲金曜日のおかずはフライデー
▲明日は日曜ごぶサタデー

日曜日はお休みだからないそうです。念のためサンデーですよね。

古今抄（長期利用者様の紹介）

石井みと子（H21年3月22日から通所）

葵に来るのは週一回ですが、メリハリのある尊い一日をお世話になっています。これからも元気で通います。

高橋カツ（H21年7月9日から通所）

葵にお世話になり早や10年近くなりました。パソコン教室で、お陰様で四冊「ヨーロッパの想い出」「ふるさと物語」「特集こぶしの花」「エッセー集」「私の人生行路」等、小冊子ですが編集出来ましたありがとうございました。

西尾孝子（H21年9月8日から通所）

平成21年9月より通い初めました。体を動かすことで丈夫になり若返りました。一日のリズムができ生活にも張りができてきました。職員さんも親切ですし、お友達もでき楽しく過ごしています。外出も楽しみです。

木村美代子（H22年1月6日から通所）

何時も車で通る道の三階に（葵）の文字がとびこんできた。異国の小学校と同名!!、時が経ち、介護を受ける様になり、女学校時代の同級生、近所の三〇年来の友人、老人会のお仲間等々、昔話に花を咲かせる。優しいスタッフに見守られながら感謝の日々を過ごして居ります。