

## 夏生まれメンバーの誕生日会を開催しました

7月21日(木) 7~9月生まれの誕生日会が開催されました。御行会では夏生まれのメンバーが一番多く21名です。恒例の記念写真撮影、記念品授与に引き続き、今回のイベント市老連辻堂地区の瀬戸さんによるマジックが披露されました。瀬戸さんは、定年後趣味としてマジックを始められましたが、その腕前は素晴らしく、皆さん堪能しました。瀬戸さん有難うございました。

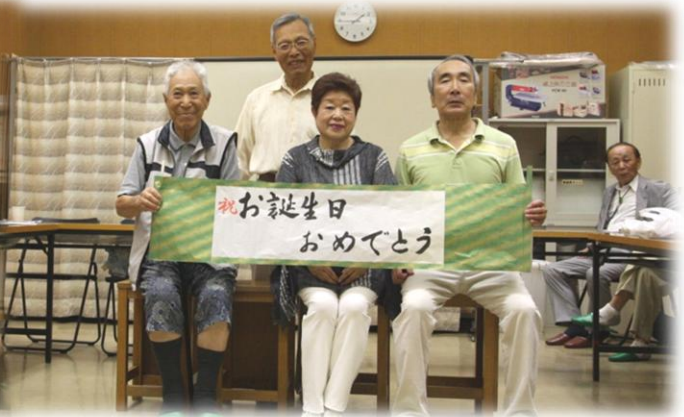
誕生日会のお開きは、参加者による合唱です。今回は関口さんがご都合で、お休みでしたから、役員が不慣れながら関口さんの代役を務め、無事楽しい合唱で誕生日会を締めました。 岩田記

7月生まれの方々



9月生まれの方々

8月生まれの方々



マジックを披露する辻堂の瀬戸さん



## 高齢者福祉大会開催

7月7日市民会館で高齢者福祉大会が開催されました。田場川市老連会長、鈴木藤沢市長の挨拶に続いて市長感謝状、市老連会長表彰が行われました。片瀬地区の該当者は会長職10年表彰の依藤さん、同じく5年の片瀬山蓑田さん、功績賞、江の島みどり会山本鈴子さんが表彰されました。

第2部は林家楽一師匠による紙切り、鏡味初音師匠の曲芸、春風亭一蔵師匠の落語、と会場和やかな雰囲気。第3部はアトラクションです。各地区から日頃の練習の成果を披露しました。片瀬地区は片瀬山からフラダンスチーム、が参加し鮮やかで、見ごたえのある演技でした。

今年は湘南御行会から7名 出席しました。面白い内容のある会です。来年も時期が来たらご案内し参加希望者を募ります。

花土記

## 夏を甘酒で乗り切りましょう

湘南御行会発行

以前「バナナ」が素晴らしい食べ物で有ることを書きました。(25年4月)今回は甘酒のお話です。

日常の食生活の中ではそれ程お馴染みではない甘酒、最近静かにブームになっています。甘酒は「飲む点滴」と言われるくらい、栄養豊富で、含まれている栄養はビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖やシステイン、アルギニン、グルタミンなどのアミノ酸に大量のブドウ糖！と正に飲む点滴です。

この甘酒、身体を温めると言うイメージから冬の飲み物と言う印象が強いですが実は夏こそ夏バテの滋養強壮に効果があります。俳句では甘酒の季語は夏で有ることから頷けます。江戸時代一般庶民は、現在でも滋養の王者「うなぎ」は、当ても高価で口に入らないので、甘酒を冷やして飲み、冷房のない夏を過ごしたそうです。

天秤棒を且ついで甘酒売りが町内を流していました。「甘酒～え、甘酒～え」

甘酒には、酒粕を原料にした物と、米麴と米を原料としたものの2種類がありますが、ここでは、アルコールを含まない米麴からつくる甘酒です。甘酒が身体にどれほど良いか、栄養の補給は言うに及ばず、疲労回復、冬場の風邪の予防対策、夏バテ、肥満抑制効果、腸内環境の改善(便秘解消)、ダイエットにも効果、肌にも良い効果効能がある、と、その効能は計り知れませんが、又、頭皮を若返らせて美しい髪を作ってくれるとか。身体の様々なところに効果効能があるようです、さあ飲まない手は有りませんネ。。一寸お待ちください。更に効能がアップする飲み方が有ります。それは、他の飲み物と混ぜると効果が倍増するということです。事例を2～3述べてみます。甘酒100CCに摺りおろした生姜⇒冷え症 甘酒100CCに牛乳120CCとヨーグルト120グラムを入れてミキサーで混ぜる⇒熱中症予防。甘酒150CCに豆乳150CC豆乳⇒動脈硬化予防。その他ブルーベリーを混ぜると疲れ目の回復に効果が有るそうです。量は目安ですから、お好みに合わせましょう。

私事ですが、ヨーグルトを、簡単な器具を購入して週2回作っています。その器具は甘酒作りも可能と有りましたので、温度を60度、時間(発酵させる)を8時間に設定し、生麴200グラムとウーロン茶800CCを混ぜて作ってみました(ウーロン茶は利尿作用が有り効果的)。見事美味しい甘酒が完成、しかも材料がシンプルなのでカロリーも少なくお奨めです。器具が無い時は、電気炊飯器の保温機能を使用すると出来ます。作り方は、器具で作る時と同量の材料を電気炊飯器に入れ、蓋をしないで布巾等で蓋をします。保温時間を4時間に設定し後は待つだけ、時間が来たら、ミキサーにかけて液体状にすれば完成、後は冷蔵庫で冷やすと美味しい甘酒の完成です。(重要な事ですが絶対に炊飯には使えません)。保存期間は冷蔵庫で1週間が目安です。日本には身近に健康増進、老化防止の食べ物が沢山あります。テレビで、色々なサプリメントを販売していますが(飲んではいけないとは言いませんが)納豆、甘酒、ヨーグルト、味噌、など発行食品を摂る事が、健康寿命増進の要です。発酵食品を食べて暑さを乗り越え皆で元気に4年後の東京オリンピックを見に行きましょう。岩田記

### 「片老連」秋の日帰りバス旅行のお知らせ

日時：9月16日(金)8時20分～18時頃まで 費用：7700円 /ひとり

行き先：新名所、富士山世界遺産センターと巨峰狩り、もぎ取り食べ放題、ワイン工場にも立ち寄り試飲自由  
行程の一部⇒富士山世界遺産センター⇒河口浅間神社⇒川田奥藤で昼食⇒ワイン工場⇒巨峰狩り⇒ハーブ庭園

参加希望者は費用を添えて担当班長まで申し込み下さい。パンフレット有ります

### 今後の主な行事予定

- ◎8月17日(水)バザー用品締め切り
- ◎8月17日(水)片老連役員定例会議
- ◎8月17～26日役員によるバザー準備
- ◎8月27日(土)御行町夏祭りバザー
- ◎9月3日(土)防災訓練 しておさい
- ◎9月4日(日)町内クリーンキャンペーン
- ◎9月6日(火)市老連PC教室 しておさい
- ◎9月16日(金)片老連日帰り旅行
- ◎9月20日(火)市老連スポーツ大会
- ◎10月22～23日片瀬ふれあい祭り

### 編集後記

昨年と比べて1週間遅れの梅雨明けですが、暦とは不思議なもので8月7日はもう立秋です。でも秋を感じるのはマダマダ先の事、甘酒を飲んで乗り切りましょう。懐の温かい方はどうぞ鰻を召し上がれ。定期的に水分をとる事もお忘れなく。巷ではスマートフォンによる「ポケモンGO」なる宝探しゲームが大流行、一般の方との間でトラブルが発生しなければ良いのですが。夏祭り、甲子園での高校野球も始まります。暑さの中でも楽しみが目白押しです。27日はバザーです。岩田