



私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

令和3年5月10日 231号

令和3年度がスタートしました

4月の会報でお知らせ致しましたように、コロナウイルス感染症の関係で総会を中止しました。詳細は会報配布時にお渡した2020年度活動報告及び2021年度活動計画に掲載してありますので、ご確認ください。主たる施策は、ゴールド会員制度の取り入れです。満90歳を迎える年度からゴールド会員となり会費が免除されます。更に役員の定年を矢張り90歳と決めました。

今年の活動も状況により実施できない場合もあるかと思いますがご理解の程を。1年間宜しくお願い致します。

2021年度の役員は下記の通りです。菅原さんが新たに役員に加わりました。

会長；岩田克美 副会長；加藤達夫 高橋幸子 会計；菅井和子

理事；花土昌三 黒岩芳子 川喜多ユカ 石井芳子 三浦一己 菅原智栄子 監事：関口修道

紅葉会の皆様とグランドゴルフでの交流会、楽しみました

ロマンの会(GG 同好会)は、初の試みとして5月6日(木)お隣の紅葉会と親善試合を行いました。場所は紅葉会のホームグランド緑の広場。当日は両チーム合わせて20数名が参加、不慣れなコースながらロマンの会はホールインワンを独占(岩田、田中)する活躍。連日のコロナ騒動の中で久々の楽しい1日を過ごしました。ロマンの会はコロナ騒動の中でも楽しく活動しています。関心のあるかたは、ご一報ください。

今回の催しではコース整備、設定に紅葉会の皆さまに大変お世話になり有難うございました。余談ですが、プレイの後、見知らぬ女性がひとり、クラブと、ゴールポスト持参で練習を開始しました、個人でゴールポスト所持は珍しいので、声を掛けて見たら、元会員、阿部さんの隣にお住いのとのこと、湘南御行会への入会をお誘いしたいと思います。 加藤記

お福分け(おふくわけ)

「お福分け」この言葉ご存知ですか？田舎からたくさんリンゴが送られてきた。ひとりでは食べきれないのでお隣にも分けてあげようとお隣に持参これ「お裾分け」日常よく使う言葉です。固い話ですがお裾分けという言葉で使われる「すそ」とは、着物のすそのこと。地面に触れそうな場所にある生地のことを想像してください。自分の身体を中心から離れて、汚れやすい場所にある生地のことなので「つまらないもの」という意味になります。あえて謙遜の意味を伝えることもあります。そのつまらないものを分けて配るとするのは失礼に当たるであると言えるでしょう。お裾分けという言葉は、上下関係などデリケートな場面では用いないほうが無難と物の本に書かれていました。そこで登場するのが「お福分け」意味としては「お裾分け」と同じですが、こちらの方は「福を分ける」と言うめでたい響きの言葉なので、どなたに差し上げても失礼にならずに使える言葉であると言えます。湘南御行会内では大丈夫、特に私お裾分け大いに歓迎です(笑い) 岩田

片老連歩け歩け大会“ウォーキング”開催のお知らせ

コロナ禍ようやく片老連のイベントがひとつ計画されました

日時：5月28日(金)9時00分しおさいセンター集合 9時30分出発 11時45分帰着

行き先；江の島さざえ島方面

参加希望者は17日(月)までに班長宛申し込み下さい。

久しぶりのイベントです、境川の川べりを飲み物持参で江の島に向かい、ゆっくりと歩きます。

最後部を片瀬スポーツの会の皆様に歩いて頂けます。安心してご参加ください。

塩のお話

毎朝聞いているラジオに、青山志穂（しお）さんと言う女性が出演しました。その女性、ソルトコーディネーターと言う聞き慣れない職業で、塩に関するエキスパートです。「志穂」さんの「塩」の話、面白い話が聞けたので抜粋して書いてみます。先ず塩と体の関係です。人間の身体の60%は水分。体重の0.3~0.4%程度が塩分との事です、従って60kgの人は約240グラムが塩分（塩化ナトリウム主成分）です。身体の水分に溶け込み電気を通す脳からの指令が心臓に行き一定の鼓動で動くのは塩のためです。少し脱線しますが赤ちゃんは身体の80%が水だそうです。その為身体に触れるとプリプリしています、逆に70歳を過ぎると水分量は40%に、物を落とし易くなったり、本のページをめくれ難くなったり、経験は有りませんか？少し寂しいですね。生命維持のために身体には一定の塩が必要です。理由がありますが、複雑なので割愛します。江戸時代潮抜きの刑と言う処罰が有ったそうです。囚人お食事から塩分を除くことで、自然に体が衰弱し死に至る、恐ろしいです。戦時中シベリア抑留された日本人がこの非人道的な仕打ちを受けたと聞いた事があります。運動をした後喉が渇き水分を摂りたくなりますが、汗と共に身体の塩分も排出されます。水分だけではいけません、沢山の水を摂りすぎると血液量が増えて血圧が上昇、スポーツドリンク等で塩分の補給が必要です。運動した後の塩飴を美味しく感じるのは身体が塩分を求めているからだそうです。逆に塩分が足りている時は同じ塩飴でも塩辛さを感じます。塩辛を感じる舌と腎臓の働きで生命が維持されます、次は塩の凄い働きです。塩には料理を美味しくする働きがあります。同時に不味くするのも塩です。料理の塩加減が良い時に「塩梅がいい」と言いますが、これは酸っぱいものに塩を加えると酸味が和らぎ美味しくなることからきているそうです。人が美味しいと感じる塩の量は、液体にした場合約1%。血液などの体液の塩分濃度とほぼ同じです。ただし食材によって、塩加減はやや異なります。例えば素材の味がしっかりしたステーキ肉などはしょっぱさが強い方が美味しく感じますが、淡泊な白身の魚はまろやかな塩加減の方が、味が引き立ちます。また塩には、対極にある味をより際立たせる作用もあります。スイカに塩、お汁粉に塩がその例で、入れないより入れた方が甘みを感じます。これは舌に有る味の壺（味覚センサー）の働きだそうです舌には甘さを感じる壺と、塩辛さを感じる壺などがありますが、更に甘さと、塩辛さを同時に取り入れたら甘さをより感じさせる壺があるらしく、その味の壺がスイカを更に甘く感じさせるのです。美味しさを感じる味の壺もあり、その壺は肉のうま味と塩を同時に取り込むと肉の美味さが増す、焼き鳥屋さんで肉に塩をかけて食べると、美味しさを感じるのもその為だそうです。さらに塩には「脱水作用」、「発酵作用」「防腐作用」、「タンパク質を固める作用」があります。一例を開示しますと

〈脱水作用〉⇒塩には食材から水分を吸い出す作用があります。昔学校で習った浸透圧の原理によるもので、水分は濃度の低い方から高い方に移動します。数の子を塩抜きする際に、真水ではなく塩水を使った方がいいと言われるのもこのためで、魚に塩を振って下処理しておけば水分が抜けて身が締まります

〈食材を変換する、発酵作用〉⇒「味噌」や「醤油」「納豆」「パン」等の発酵食品にも塩はかかせません。例えば、「味噌」は大豆、米麴、塩、水を使って作ることが出来ます。数億年前生物は海から生まれました。当然海には塩分が有り、生物と塩は切っても切れない関係に有るのです。お知らせしたいことはまだまだ沢山ありますが、この辺で 岩田

今後の行事予定及び編集後記

ゴールデンウィーク、今年も湘南には来ないで下さいのお願い。この生活当分続きそうです。先月も散歩の話をしました。人ごみを避けての散歩は比較的安全です。マスクを忘れずに短時間で。西方公園の近くの遊歩道、背の低い松にカラスの巣があります。子供が卵から孵ったばかり、注意が必要です、公園には背の高い松が沢山あるのになぜ低い松にと不思議です、きっと高所恐怖症のカラスなのでしょう。

行事予定ですが

5月28日（金）片老連歩け歩けで江の島方面 27日（木）9時半しおさい工芸室 湘南御行会役員会