



# 私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

令和3年11月3日 237号

## お赤飯をお届けしました

10月8日、昨年に引き続き会員の皆様に赤飯と羊羹をお届け致しました。お召し上がり頂けましたでしょうか？今年も玉屋さんの赤飯でした。玉屋の赤飯は羊羹用の小豆を使用しているのでスーパーで販売している赤飯とは一味違います。誕生会での配付を始め、夏祭りや、公民館祭りで、御行会が販売しているのも玉屋の赤飯。早くお祭りで声を張りあげて販売したいです。お馴染み「玉コンニャク」と共に。

誕生会、諏訪神社お花見、岩本楼懇親会など皆様と顔を合わせたのイベントの開催が中止されてはや一年半が経過ようやくコロナ感染者減少の兆しが見え始めました。一日も早い「収束」が待たれます。このお知らせを書いている前日は藤沢市の感染者は「ゼロ」、一時百名を超える日も有りましたが、このまま推移すれば明るい正月が迎えられそうです。役員一同は何としても来る年の新年会は開催したいと願っております。

インフルエンザの予防接種も始まっています。予約が必要ですが接種希望者はお早めに。

皆さん体調万全を保ち新年会でお会いしたいですね。

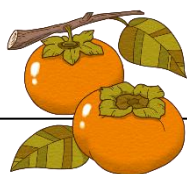
役員一同

### 会員紹介

先月に引き続き今月も会員の紹介です。紹介する方は湘南御行会で一番の元気印「相子ヨシ江」さんです。女性の年齢を書くなるとお叱りを受けそうですがごめんなさい。湘南御行会では7番目のご高齢で91歳。とにかく良く外出されている方で、週に2回はお会いします。何時も携帯電話を携えて、お友達と通話しているお姿を見かけます。相子さんの携帯はいわゆる「ガラ携」です。先日、もう少しで普通の携帯は使えなくなりますよとお話ししたら、大丈夫、私のは「ドコモ携帯」だから、未だ数年は使えると世の動きにも敏感。新しい情報にも敏感で素晴らしいです。晩酌をするほどでは有りませんが懇親会などで皆さんと和気あいあいにならぬお酒をたしなむのもお好きとのことで、実に健康的。以前は藤沢でパチンコに興ずる姿も拝見しました。町内でお会いした時私がぼんやりしていると、はるかに年下の私が励まされてしまい立つ瀬が有りません。その度に元気を頂いています。お元気の源は矢張り外に出ると言う行動力でしょうか？先日お会いした時、コロナ禍での活動停滞を嘆いておられました。笑顔で語り合える御行会の活動再開が待ち遠しいです



笑顔が素敵な相子さん、  
新年会及び  
健康ウォーキングでのスナップ



### 柿のお話

柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺、柿の美味しい季節です。先日のグランドゴルフの時上坂さんに頂きました。甘くて美味しかったです。柿はビタミン C がとても豊富です。その量は、ミカンを始めとする柑橘類の約 2 倍以上だとか。ビタミン C は免疫力をアップし、風邪の予防や美肌効果も期待されています。干し柿にすると、ビタミン C は減ってしましますが、β-カロテンやカリウム、食物繊維は増えるようです。β-カロテンは、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあるそうです。またカリウムには、塩分の摂り過ぎを調節する働きがあり、体に必要なミネラルのひとつです。さらに、目や皮膚の粘膜を健康に保つ働きがあるとされ、ビタミン A も豊富です。他にも、柿の渋みのもとであるタンニンには、アルコールを分解する働きがあり、二日酔いの予防に効果的があります。私には強い味方です。「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。柿が赤くなる秋は天候がよいので、体調を崩す人は少なく、医者は商売にならずに青ざめる、という意味ですが、おそらく、柿の健康効果も手伝って生まれたことわざでしょう。

栄養満点な柿、実は葉っぱも凄いです。柿の葉には体内に吸収されるとビタミン C に変化する「プロビタミン C」という栄養素が豊富に含まれています。一般的にビタミン C は熱に弱いのですが、柿の葉に含まれるプロビタミン C は、熱に強いとの事ですから、柿の葉をお茶にしても、ビタミン C が損なわれないようです。さらに柿の葉茶には、カフェインが含まれていないのも特徴です。柿の葉寿司という奈良県の名産品もありますが、先に述べたタンニンには抗菌作用や防腐作用、蛋白質を凝固させる性質もあって、サバの身を締めてくれます。また柿の葉の香りは魚の臭みを消す作用をするなど、さまざまな効用があり、先人の知恵のかたまりです。山里では、白いご飯も鯖も貴重なもの、お目出度い日の贅沢なご馳走でした。秋、柿は秋の色をしていますよネ。なんか柿、柿の葉寿司、食べたくなりませんか？ 岩田

記事はニッポン放送の番組などを参考にしました

### 片老連が全国老人クラブ連合会から「活動賞」を受賞しました

老人クラブの最高組織全国老人クラブ連合会から 2020 年度の活動に対して表彰されました。老人クラブの組織は我々の湘南御行会⇒片老連⇒藤沢市老連⇒神奈川県老連。その上に全国老人クラブ連合会（通称全老連）があります。片老連は 2020 年度にコロナ禍でのコミュニケーション不足を解消する目的でスマホ勉強会を開催しました。その活動が全国の老人クラブの模範になると認められ「活動賞」を頂きました。スマホ勉強会には御行会からも 6 名が参加し活動賞の受賞に大きく寄与しました。賞を頂くのが目的で始めたスマホ勉強会では有りませんが、神奈川県老連がコロナ禍での老人クラブ衰退を案じて藤沢市老連に具体策を相談した結果、片老連がスマホ勉強会で会員間のコミュニケーション不足を解消と題して具体的活動の実施を提案し 1 年間行いました。そのことが時節にマッチしたとして受賞の運びとなったものです。因みに活動賞は全国では毎年 50 クラブ程度受賞の名誉ある賞です。。岩田

### 編集後記

早いものでカレンダーも残り 2 枚となりました。漸くコロナも下火の兆候が見えて来ました。第 6 波が来ない事を祈ります。柿の事を書きました。子供の頃柿は身体が冷えるから寝る前には食べてはダメと言われた記憶があります。繊維も多いので消化もし難い性質も有ります。食べ過ぎに注意ながら美味しく頂きましょう。

### 今後の主な行事予定

- ◎ 11 月 14 日（日）8 時クリーンキャンペーン 西方公園
- ◎ 11 月 17 日（水）片老連役員会
- ◎ 11 月 25 日（木）御行会役員会 しおさい工芸室
- ◎ 毎週水曜日 8 時 30 分グランドゴルフ
- ◎ 1 月 25 日（火）12 時 新年会 ニュー向洋