



私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

令和5年8月5日 258号

誕生会開催

梅雨明け宣言が発表された7月25日、7～9月生まれメンバーの誕生会が開催されました。冒頭6月に入会された杉山武さんを紹介、皆さん新しいお仲間、杉山さんを宜しくお願い致します。ここ数年、誕生会は音楽の無い催しでしたが、今回は会員櫻井さんに「クラリネット演奏」を披露して頂きました。誕生月対象のメンバーをハッピーバースデーメロディーで祝福を皮切りに、クラリネット演奏の名曲、数曲を奏でて頂き、久しぶりに大盛り上がりの誕生会となりました。締めはお馴染み片瀬地域包括支援センター廣野さんに、よる健康体操と、講話「いきいきサポートセンター」の役割説明。知っているようで以外に知らない「地域包括支援センター」の役割り、利用方法などを、パンフレットをテキストに分かり易く話していただきました。廣野さんには誕生会等イベントの度に「いつまでも生き生き暮らすため」のお話をお願いしたいと思います。誕生月の皆様おめでとうございます。 加藤 記



高齢者福祉大会

7月6日、市民会館にて藤沢市及び市老連主催の高齢者福祉大会が開催されました。コロナもようやく落ち着き、久しぶりに参加者の制限も解除され湘南御行会からも10名が参加しました。第一部の功労者表彰では、岩田会長が会長としての5年表彰となり当会から久しぶりの表彰者が出ました。岩田さんおめでとうございます。ご苦勞様でした、今後ともよろしくお願いいいたします。続いての講演では「笑い与健康講演会：ユーモアセラピー」と題して主に関西で活躍している大道芸人「たっきゅうさん」の講演がありました。講師紹介プロフィールによると、京大卒、「日本笑い学会」「健康生きがい学会」会員とのことで、単なるお笑いとは一味違った大道芸を楽しみました。恒例の高齢者福祉大会アトラクションでは4団体のアトラクションが披露されました。最後に、お楽しみ抽選会がありましたが残念ながら当会からの当選者なしでした。 加藤





生活の知恵

「かあさんの歌」と言う童謡があります、「かあさんは、よなべをして手袋編んでくれた」から始まる心温まる童謡で、詩人、久保田聡が長野県信州新町での思い出を作詞作曲しました。その3番の中に「母さんのあかぎれ痛い、生みそをすりこむ」というくだりが有ります。私も生味噌を、あかぎれの治療、火傷の治療に使用した場面の記憶が有ります。本当に効果があったか否かは不明ですが。前書きが長くなりましたが、昔から生活の中から生まれた様々な知恵・アイデアが存在します。今月はその中のいくつかを紹介します。昔から有る、「お婆さんの知恵」的なものではなく、現代的で実証済の事ばかりですお試してください。

岩田記

	こんな時	こうする
1	魚を料理した時、手に着いた生臭い臭いを簡単に取りたい	手を水道の蛇口（ステンレス）に触り、手を水洗いするだけで簡単に臭いが落ちます。普通の蛇口はステンレス製です
2	ソーメンを美味しく茹でたい	何時ものように、大きな鍋で湯を沸かし「梅干」をひとつ入れる。高価な梅で無く、普通のもので十分。数は湯がくソーメンの量で加減します。規定された時間で茹でて水洗い。氷でしめれば尚良いです。驚くほど腰の有るつるつるしたソーメンが茹であがります。
3	炊飯器で炊いたご飯、もう少し美味しく炊けないか？	氷を入れて炊くといつもより美味しくなります 1 合につき氷一粒を目安に炊飯スイッチを入れる直前に入れます。その分水の量を減らします。沸騰する時間が長くなり甘みが増すそうです
4	ニンニクを食べた後の臭いを消したい、ニンニクたっぷりの餃子も	生のリンゴを食べると消える！量は 1/4 個くらい
5	洗ったタオルを柔らかくしたい	干す前にタオルを二つ折りにして、端側（輪じゃない方）の真ん中を掴み、前後 5 回ずつ振り回して干すとふっくらに。
6	密閉容器（タッパーなど）についた臭いを取りたい	容器の半分ほど水を入れ、塩を大さじ 3 入れて振ってください。浸透圧の働きで容器にしみついた臭い成分を塩水が吸収してくれます。
7	安い肉を美味しくしたい (たまには高級な肉がたべたいなあではこんな裏技)	肉を焼く 30 分前に大根しぼり汁に浸し、冷蔵庫に入れ漬けておく、酵素の力で肉を柔らかくすることができます。生姜焼き、ステーキなど高級肉の様に柔らかくなります。又しぼり汁はご飯を炊くときにお米 2 合に対して大さじ 1 杯いれるとお米がもちもちになり、先に書いた氷を入れると同様になります

編集後記

今後の主な行事予定

- ◎8月8日（火）の片老連スマホ教室は休み
- ◎8月グラウンドゴルフ夏休み
- ◎8月17日（木）9時半役員会 しおさい
- ◎8月27日（日）御行町夏祭り 西方公園

例年がない酷暑です。この暑さ、誰も診てくれません。自分で対応するしか有りません。我々の年代は暑さに対する感覚が鈍くなります。電気代も高いですが、エアコンは使いましょう、喉が渇く前に必ず水分の補給を忘れずに。生活の知恵でお知らせしたソーメンを冷やしてお召上がりください天婦羅と一緒に食べるとスタミナが着きますよ 岩田