

子供将棋教室に参加しませんか

新しい先生がいらして再開できました。

将棋の面白さ、楽しさを一緒に学びましょう。

時 毎月第二、四土曜日一〇時

所 敷戸校区公民館 小会議室

講師 日名子 隆 先生（敷戸北町）

*低学年も是非。卒業まで続けて上手になりましょう。

今月のレシピ かかん (10個分)

材料 A 上新粉 125g、白砂糖 125g、塩 少々
(Aはふるっておく)

B 卵白 1個分

とろろ芋（冷凍大和芋入り）120g

水 100～150ml こし餡 150g (15g×10)

アルミカップ (9号) 10個

作り方

- ① ボウルにとろろ芋、水、Aを入れよく混ぜる。
- ② ①にBを入れ、すくって落とすように合わせる。
- ③ スプーンで②をすくってアルミカップに入れ、餡を平らにして入れ、もう1度②をかぶせる。
- ④ 蒸し器で12～13分蒸す。
- ⑤ アルミをはがして冷ます。

レシピで1句 とろろ芋 餡を抜けてし 白さかな 黒澤 登美枝

「棚からぼた餅(養生訓)」が～!

私が20代の頃、ある先輩から「養生訓」と書いた紙を頂いた。「養生訓」とは、江戸時代、福岡藩の儒学者、貝原益軒が書いた長寿の為の心身の健康法を分かりやすくまとめたものである。その当時は、深夜まで都町を飲み歩いていて自分の身体をほとんど心配してなかったの、内容もよく確かめもせず、どこかにしまっておいた。

ところが、最近、要らぬものを処分しようと本棚の整理をしていたところ、この紙が出てきた。

現在、私は複数の病の治療で通院をしていて、もう少し気を付けて生活しておけばよかったと後悔する毎日であるが、この頂いた作者不明の「養生訓」を読んでもみると、なるほど!と思いたくなる教えがいっぱいあった。

今回は、紙面の都合上、その一部を紹介し、今後の参考にして頂けたらと思う。

1. つばは、良薬、胃の薬、噛めば噛むほど効き目あり。

1. 腹八分目、胃の門限は、9時。

1. 小豆、大豆は、肉に劣らず、命長らえ病無し。

1. 塩はなくては生きられぬ、血圧も高い低い塩加減。

1. 食は、生き物、命なり。感謝なくては、頂けぬ。

(飽食の時代、考えた食生活が大切!)

令和三年度「ふるさとづくり賞」表彰実施計画

「ふるさとづくり賞」の推薦をしてください。次の活動を行いふるさとづくりに貢献した個人及び団体です。(活動期間十年以上)

※切は七月三十日(金曜日)です。

- ・美しいまちづくり
- ・健やかなまちづくり
- ・活力あるまちづくり
- ・生きがいのあるまちづくり
- ・安心安全なまちづくり
- ・ボランティア
- ・子育て支援
- ・その他、校区のまちづくり

詳細は公民館(池永)まで

敷戸校区ふるさとづくり運動推進協議会