



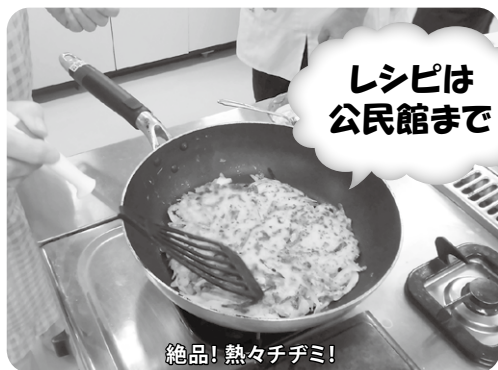
おうちで作ろう!! 韓国料理教室

6月19日、大手公民館は「東アジア文化都市2026松本」開催に合わせて、韓国の郷土料理「海鮮野菜チヂミとジャガイモチヂミ」を作る教室を開催しました。金正玉さん（松本市多文化共生キーパーソン）の指導のもと、地域住民16人と職業体験の大学生らが参加し、4班に分かれて実習しました。



みんなで楽しく作ります

うに切り、水溶きした小麦粉に切った野菜を混ぜます。フライパンに油を入れ、材料は火加減で焼き色を調節、両面焼き揚げたら食べやすいサイズに切り分けます。金先生は「総菜、おやつ、つまみなど万能の味を工夫して食べてみてほしい」と、話しました。参加した丸山泰（やすし）さんは「家では漬物担当だが、おいしいチヂミを作って、家族の喜ぶ笑顔を見るのが楽しみ」と、うれしそうでした。



レシピは
公民館まで

絶品! 熱々チヂミ!

宮川 美津子

ふれあい健康教室 高齢者の熱中症対策

6月18日に福祉ひろばで開催された、ふれあい健康教室では「高齢者の熱中症対策」と題して、大塚製薬の学術担当の方に講演していただきました。

その際に教えていただいた熱中症対策を、皆さんにもご紹介します。

- ・高齢者は慢性的に水分不足になりがちなので、のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する
- ・入浴の前後や就寝前には適切に水分を補給する

- ・炎天下の作業やスポーツなどで汗を多めにかけた時は、水と一緒に塩分も摂る
- ・栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を心がける
- ・外出時には日傘や帽子などで暑さを避け、服装にも気をつける
- ・熱中症は屋内でも起きる。エアコンや扇風機を上手に活用する
- ・尿の色や就寝時と起床時の体重差で、からだの脱水状態をチェック

加齢による身体の状態に気を配りながら、夏を元気に過ごしたいと思います。

久保田 忠史

早朝 歩こう会

4月から10月まで町内公民館長会、大手公民館共催の早朝歩こう会が行われています。

6時に松本城公園に集合し、ラジオ体操後、城下町を歩いていきます。上條会長に古地図を用意していただき、その地図を片手に歴史解説を聞きながら歩きます。

6月は大柳町、片端でした。日本銀行がある場所には千五百石の城代家老の屋敷があったこと、また普段何気な

く通っている場所に、江戸時代に大切なものがあつたりと、興味深く面白く城下町を歩きました。

1時間程のウォーキングですが、とても勉強になり楽しく終わります。回を重ねるごとに参加される方も増え、うれしく思います。次はどの町の話が聞けるか、皆さん楽しみに待っていてください。

そして歩いた後は、館長会で用意したパンをいただき解散となります。

興味のある方はぜひ、ご参加ください。

多湖 佳子



楽しく城下町を巡ります



熱中症対策を真剣に学びます



私は六九町のそば屋に生まれ、幼少の頃から「跡継ぎ」と言われ続けて育ち、何のためらいもなく家業に入りました。

二十歳、父に1回だけそば打ちを教えてもらい、たまに言う父の一言を参考に試行錯誤で打ち方の練習、私が打ったそばを初めてお客さんに提供できた感慨は今でも鮮明に覚えています。

駅前の再開発により人の流れが大幅に変わり、店は天から地へ：

四十歳、全く畑違いの大手生命保険会社に就職し、保険金融知識を習得、中南信を駆け回り、お客様の保険金手続き・お申し出などの対応業務をしていました。

五十歳、市の道路拡幅計画で移転対象になり、幸運にも現在地が見つかり移転、間もなく父母が店を出来なくなり、長期休業になりました。

六十歳、定年退職し家にいると、何人もの常連の方に「懐かしい味の蕎麦を食べたい」と言われるようになり、週5日昼のみ営業で再開して気楽

に営業していましたが…。

六十七歳、癌の手術後3日に急に血圧が大幅に下がり、高熱が出て意識不明になりました。1週間後に気がついたら、酸素マスクをし、数本の管に繋がれていました。今思えば、生死の分れ目にいて追い返され生還した気がします。

入院、手術、抗がん剤治療を経て、半年後に体調に不安を感じながら、店を再開しました。しかし、コロナ禍での休業・再開の繰り返しの中で、客数が減り営業する気力が無くなり、無期限休業をすることにしました。

七十歳になった頃、誘われて公民館に行くようになり、徐々に行事を手伝い現在は、ボランティア部会・かわり隊に所属し、ひろばでは百歳体操のリーダー役を担っています。

これからも、ウォーキングで体力を維持し、半世紀の間にしみついた手の感覚が鈍らないようにそば打ちを頑張り、生還後の第2の人生を奉仕の気持ちを持ち、中央地区のため、何よりも自分自身のために元気で活動が出来ればと思っています。

長元坊 チョウゲンボウ

私には、ここ数年続いている幾つかの習慣があります。

例えば、もう4年近く続いている朝食前に飲む甘酒。腸内環境が改善されたのか、花粉症が緩和して春先のくしゃみ、鼻水がなくなりました。また、1日15分程度行っている英会話アプリは、ゲーム感覚で楽しくできることもあり、3年半続いています。英語をペラペラと話せる域には程遠いものの、相手の言っていることが聞き取れるようになりました。海外旅行先でのトラブルを片言ながら自分の英語で乗り切れた時は、毎日アプリでの勉強を続けていて「ヨ Катター」と、小さくガッツポーズをしたことも旅の楽しい思い出として残っています。

「習慣を身につけるには21日かかる」と、よく言われていますが、近年の心理学研究では実際には平均して約66日(約2ヶ月)かかるのだとか。

三日坊主だった私が、幾つかの習慣を身に付けたきっかけの一つに、マザーテレサの言葉があります。メモ魔でお気に入り言葉は何度も手帳に記す癖がある(これも習慣のひとつかもしれません)のですが、手帳を新しくする度1ページ目に記す

この言葉を紹介します。

マザーテレサの言葉

思考に気をつけなさい
それはいつか言葉になるから
言葉に気をつけなさい
それはいつか行動になるから
行動に気をつけなさい
それはいつか習慣になるから
習慣に気をつけなさい
それはいつか性格になるから
性格に気をつけなさい
それはいつか運命になるから

私はこれらを目にする度、背筋が伸び、心の筋肉にパワーが注入されるような思いに包まれます。なにかを始める時、新しい習慣にしたいと思う時のヒントになれば幸いです。「ウェルビーイング」とは、「よい」「Well」と「状態」の「Being」を組み合わせた言葉で「健康」「幸福」などに訳され、近年は個々人の幸せのみでなく企業などの組織、社会や経済の状態に対して用いられるようになっていきます。

佐原 文子

習慣にならないうま
コッコツと!!



中央地区の樹木 ②7

キササゲ(木大角豆)

- 分類: ノウゼンカズラ科 キササゲ属
- 分布: 日本全国
- 特性: 開花期は6月〜7月、日当たりよい湿地を好み、6m〜15mになる落葉高木、花は帯黄色でたくさんの花をつけ、10月に20cm〜30cmの豆の鞘状の実を房にしてつける。その形から「天狗のインゲン」とも言われる。



とも言われる。

松本城公園では、南側に6〜7本見ることが出来ます。開花期をちょうど過ぎる頃になります。これから豆の鞘状の実が付き始めますので、探してみたいかがでしょうか。

