

はりえんじゅ

坂井輪診療所健康友の会

五十嵐支部

合同通信 № 155 2020.1.9

☎ 269-2339

会員世帯数 210 世帯 (4月1日現在)



みんな仲良くな

困り裏を困りで昔話を聞く。それこそ、昔話になつてしまっています。ただ一話だけ、語れる昔話があります。題して「じさと豆」。ある朝、産敷を掃除していると、豆が転がり出てくる。爺様は畑にまくとくと言ひ、婆様は、焼いて食べると言う。爺様が外出している間に、婆様は我慢が出来なくて、焼いて豆を食べてしまふ。

婆様は、豆がネズミズミの穴へ転んでいったと嘘を言はう。そこで、爺様はネズミの穴の中に潜り込んだ。そこで出会った、ネズミの餅つき。曰の、中は、沢山の錢。さらに、鬼達のばくち打ち。そこにはられた錢。それらを担いで家へ。

「うちの馬鹿爺様はどこへ行つたらろかね。」
穴から出てこようとして爺様は氣絶。「爺さ、おらが悪かつた。死ぬな」婆様の涙で息を吹き返したと。



介護・医療よろろず相談は
「地域包括支援センター坂井輪」☎269-1611へ
五十嵐中学校区・坂井輪中学校区の皆さんの窓口です

読書会のご案内

健康友の会五十嵐支部 読書サークル
課題図書 「ヴィヨンの妻」

太宰 治著(新潮文庫・370円)

○作者晩年の文学的総決算ともいえる代表的短編集

- ・親友交歓 ・トカトントン ・父
- ・母 ・ヴィヨンの妻 ・おさん
- ・家庭の幸福 ・桜桃

(それぞれ独立しています)

○読んできて感想を話し合います。

期日 令和2年1月23日(木)

九時半～十一時半

会場 寺尾上町自治会館

健康友の会五十嵐支部 読書サークル

※ 太宰治がトランプと官僚について書いていた？まるで現在生存しているみたい。昔かなどと、アホな事を言っても大丈夫。昔から三人三様と言いますからいいんじゃないですか。「はりえんじゅ」の読書会は面白い。新春1月も太宰治を続けるとのこと。暖かい部屋で勿論無料時にはお茶お菓子もあるかも。あなたも来てみてください。(結城照男)

美味しかったよ、はりえんじゅ忘年会

昨年、暮れも押し迫った12月26日(木)五十嵐コミュニティセンターハウスにおいて、男性料理教室と懇親会が行われました。

献立は、①ちらし寿司

②のっぺい汁

③春雨サラダ

④サツマイモとリンゴの重ね煮

○ワインは、ボージョレヌーボー

○清酒は、鶴の友(特選)

みんなで作って、みんなで食べる。こんなに楽しかったことか。レシビは、用意されていたのですが「そんなもの見るか」という感じで、説明は、その都度やりながら調理は進みました。

料理作りが始まると、一人暮らしの方もいて、みんな良い所を見せようと、野菜を刻む包丁の音が、ズミカルに響き、春雨を茹でる湯気が立ちのぼり、これくらいは大丈夫だとばかり、頼もしく調理はほとんど進みました。

そのうちに、食事だけの面々も集まりだして、「まだかいな」と賑やかにになりました。

音楽の準備をする余裕がないのが残念でした。調理のレシビを考え、食材の準備、指導までして下さった寺崎先生に感謝しております。(小川)

健康余話

本藤善夫さん提供の「一度きりの人生、一日でも長く楽しまなまきや損し」より

- 出来ないことより出来ることに目を向ける。
- 死ぬまで未知のことに挑戦する。
- 今日からあと十年頑張ると毎日決意する。
- いらいらしない
- 一番のボケ防止は会話。
- 笑顔を作ると楽しい気分になる。
- からだを甘やかすと衰えやすい。
- ちよつとした身体の変化に気づく。
- 水を一日に2杯飲んで血行を促進する。

※運動や食事についてはご存知の通り

健康吹き矢

「いつでも元氣」11月号に載っていましたが、新津でも実施していることとで、事務局の服部さんから案内してもらいました。

まずは見学。体験・用具などしつかり教えてもらいました。手軽に出来る楽しい健康によい(腹式呼吸、精神統一、脳トレ...)良いこととずくめ。近いうち五十五嵐支部でも実施します。(倉沢静江)