

はりえんじゆ

坂井輪診療所健康友の会
五十嵐支部
合同通信 No. 170 2021. 4. 1
No. 269-2339
会員世帯数 210世帯 (4月1日現在)



森の本能め落味嗜考える

庭に藤のとうを植え付けたのは何時だったか。もう10年も前のことだと思ふ。最近では、毎年、春早く藤の草が枯れ草の下から、顔を出さようになってきた。枯れ草をかき分けてそと探してみると、今年も顔を出れどもいた。例年、花が咲き枯れるまで放っておくだけ言葉も「春の食卓には、苦みを添えよ」など都合の良い言葉を思い出して喜んで



藤のとうの天ぷらがおいしいと思う。でも天ぷらは面倒だ。油が飛んで台所が汚れる。落味嗜が良いと思う。「落味嗜のつくり方」をインターネットで調べる。……早春の我が庭は、山茶花の赤い花が影をつけているだけで何の風情もない。藤のとうが後悔を占めました。大事なことを占めていたのだ。

「落味嗜のつくりかた」藤のとう (80g~100g) を刻んで、温めたサラダ油大1.5に入れて炒めめる。火が通ったら火を弱めて味嗜大3、みりん大2、砂糖小1を入れ味を合わせろ。へらで混ぜ合わせながら水分を飛ばす。味を見砂糖を加える。冷蔵庫で10日間もつ。

良い季節になりました。歩け歩け。観察と。

散歩中のごとです。横の小路から出てきた人がいまして。ゆったりと、いかにも丁寧に歩いて見えます。声も掛けたくなりまして。「あなたの歩き方は、どこかで誰かから学んだのですか」と。

以前、読んだ新聞記事を読み出ししていました。ヨーロッパでは、靴の履き方も歩き方も勝手に身につくものではなく正しく身につけるのだというのです。ひもも通し方から締め方、結び方も微塵して履き履きする人は見かけないそうです。

歩くことからは、上半身を垂直に保って移動させていくことです。先ず伸びる足は、股関節から出し、膝をびんと伸ばし、踵から着地します。踵で受け止め体重が移動する間、膝を伸ばします。踵で全体重を支え続けられます。そして、その足で出すと同時に、初めて膝を曲げます。

多くの日本人は、膝を曲げて前傾姿勢で歩きます。踵を後ろにびつたり寄せ、つま先に1回ほど余力を加え、足が前へずれないように、踵への荷重を意のままにかかり締め切るが正しい履き方では、腰痛や足のトラブルの原因になるといいます。意識してみたい。

4月読書会のご案内

健康友の会五十嵐支部 読書サークル
読書会「JR上野駅公園口」
柳 美里著 (河出文庫)
※全米図書賞受賞
期日 令和3年4月18日(木)
九時半~十一時半
会場 寺尾上町自治会館 2階和室

※前回3月の読書会での課題図書「JR上野駅公園口」(柳美里著)をもう一度語り合うことになりました。方言や物語の展開に説みづらいたり、もう一度の要望もありました。※主人公の男性は、二度にわたりに上野駅にいます。一度目は、出陣のため上野駅に、二十年余りたまたま上野公園でホームレスとなった。そして再び帰郷することになった。※ゆつくり、丁寧に読んでほしいです。※書店ですぐ手に入ります。

届きましたか?

健康余話

① 六十五歳以上になるに
新型コロナ(子)接種
市報にいがた三月二十八日
臨時発行号によれば予約。接
種は五月以降のこと。それ
まで、接種券は大切に保管を
とありました。詳細は、市報に
詳しくおられますので、参考
にしたいと思います。

② 令和三年度各種健康
のご案内 (天型封筒入り)
三月二十一日発行
新潟市福祉部介護保険課発行

介護保険改正のお知らせ
新聞折り込みで届きました。
介護保険制度は、高齢化で、
介護が必要になる人が増える
ほど保険料が上がる仕組み。
公費負担を増やさなければ
今後とも保険料、介護サービス
利用者負担額が異なります。