

# 会報さわやか21

第11号 令和4年 2月21日発行



## 熊本城復興の進行状況 その6（天守閣復興）

撮影者：炭谷健一

令和三年も種々の行事が中止となり、皆様と親睦が深められず残念でした。会報だけは笠委員長をはじめ委員の皆さんのが尽力で発行できることは嬉しく思っています。また、熊本城見学、春・秋の山都町への花の鑑賞会への参加もありがとうございました。

最後になりましたが、会員各位健康に注意され、益々のご活躍を祈念申し上げます。



二十一期会

会長 岡田 英俊

二〇二一年も新型コロナウイルス感染で多くの人が亡くなり、後遺症で苦しんでおられる方もあります。流行語大賞候補に「副反応」「黙食／マスク会食」「路上飲み」「人流」「変異株」などたくさん挙げられました。この二年間国民はコロナに振り回された期間でした。

さて、「二十一期会」も令和三年で十周年を迎えました。本来ならば記念行事を盛大に行うところですが、コロナのために「起き上がりくまモン」の記念品をお贈りしました。

令和三年も種々の行事が中止となり、皆様と親睦が深められず残念でした。会報だけは笠委員長をはじめ委員の皆さんのが尽力で発行できることは嬉しく思っています。また、熊本城見学、春・秋の山都町への花の鑑賞会への参加もありがとうございました。

最後になりましたが、会員各位健康に注意され、益々のご活躍を祈念申し上げます。

令和3年度の活動報告

事務局長 佐藤 テルミ

いつもご参加の川崎修氏が  
体調不良で欠席、とても  
残念でした。



※21期の行事予定がコロナ禍で多数中止になり、期の活動が出来ない時に、班での活発な活動を有難うございます。

\*会計監査

卷之三

三八

\*会計監査 令和3年4月1日（木）  
大津町森の「東や」で、監事の濱竹氏、  
緒方氏、会長、副会長、会計、事務局長  
の出席で、令和2年度の監査を行い、全

\*研修会(熊本城見学)  
担当8班(木野班長) 参加者17名  
13時30分～15時頃迄。復旧した熊本城  
を楽しみました。

\*第1回役員会

4月8日(木)

中央公民館にて令和3年度最初の役員会を班長・副班長の出席で開催。

\*第9回定期総代会 4月22日(木)  
中央公民館にて 27名出席(委任状2名  
含)で開催。賛成多数にて全て可決。



\*新春祝賀会（阿蘇かんぽの宿）  
担当 6・7・9班（宮崎班長）  
コロナ禍の為に延期、申込者30  
一日も早く開催できる日を、心

担当 6・7・9班（宮崎班長）  
コロナ禍の為に延期、申込者 30名  
一日も早く開催できる日を、心待ちにし  
ております。



\*第26回各期連絡協議会総代会

コロナ禍の為に書面議決。会員五六五名  
会長、26期 笹井善孝氏。21期 45名加入。  
今年度の熊本城マラソンボランティア、  
パートナーシップ講演会もコロナ禍の  
為に中止になりました。

『総代会』さわやか21期会総代会を来  
たる4月28日(木)10時より中央公民館  
にて開催予定です。

『会費納入』令和4年度のO B会費（年  
千五百円）は、納入期限日3月31日（木）  
迄に各班長へ納入いただきますよう何  
卒よろしくお願ひ致します。

## 蘇える熊本城天守閣

### 二期会研修

今回の研修会は平成二十八年の熊本地震で瓦の落下や石垣の崩落、建物の一部損傷などの被害を受けた熊本城へ。その後の復旧工事を経て、本年（令和三年）春に天守閣が完全復旧したことに伴い、八班担当（班長木野）で計画しました。

去る十月二十八日（木）秋晴れの下、会員十七名の参加を得て城彩苑のバス停付近に集合、シャトルバスで二の丸駐車場へ移動。コ



#### ・二階は「細川時代」の展示

拡大する城下について模型や映像で解説。武器庫としての天守や火縄銃のレプリカを展示、紹介

#### ・三階は「近代」のお城の解説

西南戦争で焼失した天守や明治二十二年の震災したお城の写真と昭和時代の修理や再建の紹介

#### ・四階は「現代」

熊本城の修理と復元や平成二十八年熊本地震の被害と復旧に関する展示と復興城主デジタル芳名板があります。

#### ・六階は「展望広場」

以前よりもガラス窓は広くなり、熊本市を東西南北すべて見渡すことができ、皆が一回りして素晴らしい！と感動した次第です。

今回の研修はコロナの感染拡大防止の中、二年ぶりの郊外研修となりました。会員の方で未だ熊本城に行っていない方は、天守閣の復旧が完了し、内部が一新された展示とともに、名城の歴史と雄姿をぜひお楽しみください。

#### ・一階は「加藤時代」の展示

「隈本城」の歴史や清正の新城築城、さらに忠広時代まで紹介。加藤時代の城づくりと町づくりについて体感を。

## 初夏、山都町をたずねて

事務局長 佐藤テルミ

令和3年6月8日（火）4台の車を利用して9名参加。あいぽーと集合↓小池高山ICそばローソン→山都町観光文化交流館「ヤマト文化の森」→山崎邸で田中車と合流。昼食は再開のそよ風パークでランチバイキング、宮崎さん準備の200円割引券を有難く利用して1,300円で、ごちそうました。

今日一番の目的、花しょうぶ園へ



今年も見事に咲き誇っている

妙見神水  
(4億年の滴)  
環境省認定の平成の名水百選に選ばれた名水でこんこんと湧き出る神水を、ペットボトルに汲んで持ち帰りました。



山崎邸の庭で、おしゃべりタイム後、五ヶ瀬町の祇園神社へ

揚城（鞍岡城）跡  
急階段だつたので宮崎さんと、續さん二人だけ登り、残りは下で待つてました。上ると馬見原が一望できたとか。

他に、肥後の国と日向の国との国境に架かる両国橋へ。  
熊本五時帰着予定が五時はあそぼうの郷くぎのでした。

楽しくて遅くなる。

今回も山崎さんありがとうございました。



## 秋、山都町をたずねて

事務局長 佐藤テルミ

令和3年11月4日（木）、11名が4台に分乗。途中の「ゴツホひまわり園」嘉島町、朝日を浴びた満開のひまわりが見事で、50年位前の映画「ひまわり」を思い出しました。

小池高山そばのローソンに9時15分待ち合わせに一番乗り。笠車、宮崎車と共に山都町の山崎宅へ。田中さんは先に山崎宅に到着。トマト・里芋を激安価格で分けいただきました。山崎宅産のブルーベリージャムも各々、手作りのブルーベリージャムも各々、お土産に戴きました。

「ありがとうございました」。

「秋色の菊800株見に来て」に誘われて松原さん宅へ、裏山を造成して植栽、足元は芝



で歩き易く、全て奥様と手作りで。満開でした。

堀もお見事です。お出かけの楽しみは？ この日のランチは「食彩の里ふしみ」地鶏が特に美味しかった。とてもステキなお店です。

唐傘松、円形分水そして成瀬水車へ晴らしい、車中から遠くに見えた時は感激で脱輪寸前でした。

円形分水は吹き出る水量に圧倒、真っ赤なもみじともバツチリでした。

成瀬水車の自家製の肥後名産「焼き米」香ばしくて保存食に最高です。今回も山崎さんと奥様、お世話になつた方々に「ありがとうございました」

まだまだ見所満載の山都町へ又、出かけましょう。



## 「発見」・・・

「あの人アノ記事に共感」・・・  
「同期の絆にさわ大の期待」

二班 繼 フク子

タイトルの人って誰だと思いま  
すか。思い出してください。十年前一  
際目立ったヒゲの班長、三班の魚住さ  
んです。その人は卒業と同時にスーと  
姿を消し、音沙汰もなく十年。その魚  
住さんが熊日の記事に掲載されており、  
拝見して感銘を受けました。

記事には、「健軍商店街に『こども食  
堂』を創設。持続可能な賑わいを目標  
に活気を取り戻す活動、いわゆる地域  
SDGsを考えている（令和三年五月  
一四日付熊日）」とありました。  
そこで甦つたのが一〇年前、さわ大  
の三つの願いは期待と実践でした。



一など、その交流を促進したい  
四、イベントや子供への勉強・スポ  
ツなどに大学・高校生の協力を求め  
る

五、企業、農家、商店街などからの支  
援とワインワインの関係を強めてい  
く

私はこの趣旨に共鳴し・・・考える  
より動いて風を知る私のクセで早速電  
話を掛け、お会いして事業の内容を聞  
きました。その中心は「こども食堂」  
にありました。

お店は開放的な場として、子供に限  
らずどなたにも味わってもらい地域に  
馴染み、その広がりがやがて賑わいの  
ある商店街に繋がる、これが到達目標  
であり持続可能な事業として取り組む  
ものです。

しかしながら、ただ、今必要とする

のは「ボランティア」とのことでした。  
まさに私の気付きにピタット来たので  
す。そこで私自身のスケジュールに合  
わせ、お手伝いできる範囲を調整して

二、仲間作りで人間関係を広めるを期  
待

三、地域社会に貢献し活動への参加期  
待

この期待に魚住さんの記事はピタツと  
重なったのです。そこには

一、地域に活気を呼び起こす一滴にな  
ればいい

二、お腹の空いた子供達に公平な食と  
勉強の支援に務めたい

三、独居老人、留学生、ヤングケアラ

ボランティア。本日現在で十数回になっています。

料理は魚住さんがシェフのメインディッシュでカレー、肉うどん、スペゲッティ。時には魚住さんの特性ソースとなります。このお皿にスペゲッティなどが盛られます。



校生以上は三百円。カウンターにレジ  
食事の代金は中学生以下は無料、高

私はこれまで好奇心で動いてきました。  
この間で一番うれしかったことは、  
二期の南川さんが「近くに住んでい  
るから」といつてボランティアに来て  
くれたことです。また同時に南川さ  
んに同じ気付しがあったことで励みを  
もらいました。大変うれしく思いました。  
更には上田さんにも来ていただきまし

たが、古稀を越える年の頃となりこれ  
から何を求めていくのだろうかと手探  
りの思いでいましたが、最後の奉公が  
ことになります。

財として戴いています。有難いことに代  
金以上の寄付もあり日々の仕事に感謝と  
いうことです。道具の仕入れは農家、商店  
街などに協力をお願いし、食品ロスを最少とする範  
囲での支援としています。

はなく、収納ボックスに浄財として戴いています。有難いことに代金以上の寄付もあり日々の仕事に感謝ということです。

二一期の同輩が地域興しのSDGs。これを素通りにできないとの思いで投稿しました。役員会でも話題の一つにしていただき、更には各期連絡協議会にもさわ大トピックスとして披露していただければと思っています。

### 「ボランティア募集」 うおすみこども食堂



## 令和二年の五班

ボランティアに生かされて

五班 炭谷 健一

令和元年の十一月頃であったかと思うが、県さわやか長寿財団の当時の平嶋課長から、「令和二年四月開校のさわやか大학교で講師として話してほしい」との依頼があった。講義は「ボランティア活動について」ということであつた。私は日頃からハワイアンバンドとして老健施設など慰問活動を行つてゐるので、実践していることを話したり、懐メロ等を受講者と一緒に歌つたりで、参考になればとの思いから引受けたことにした。ところが、年が明け開校まで二ヶ月となつた二月に「コロナ」というとんでもないウイルス感染症患者が拡大増加してきた。この事態から四月の開校は一旦延期となり、状況を見てからとなつたが、結局その年の開校は中止となつた。さらに、

翌年の令和三年四月に開校の準備も整つたものの、コロナ変異株の発生等でなかなかコロナ禍が収まらず、またもや四月開校は延期となつてしまつた。

そして、やっと八月、正式に熊本校・八代校共に開校式が行われて令和三年度のさわやか大학교がスタートした。



私の講義も八代校で八月三十一日、熊本校では九月九日にそれぞれ一時間三十分行うことが決定された。講義の日は私を含めて全員がマスク着用であった。

当日「ボランティアに生かされて」と題して、

① さわやか大학교とさわやか長寿財団・大学院・さわやかボランティアズ等々との「相関図」についての説明  
② 大学校卒業後の「同窓会(OB会)」活動の実情とアドバイス

③ ウクレレを弾いて懐メロ合唱

を行つた。さわやか長寿財団としてもさわやか大학교卒業生の講師起用は初めての試みとのことであつた。私も初めての体験であつたが、あつという間の一時間三十分で、ほど良い緊張感と貴重な経験をさせていただいた。

終了後には多くの人が私に寄つてきて、「久しぶりに声を出して歌えて楽しかった!」と笑顔で話しかけてくれたことで更に喜びを感じることができた。

## さわ大二期五班

## 第二回葦ペニ画展を開催

毎年九月には大牟田・荒尾地区で葦ペニ画展が開催されていますので、五班では勉強を兼ねて鑑賞に出掛けています。

今年はその実行委員会から出品のお誘いがありました。五班では第一回の葦ペニ画展から既に二年を経過していました。喜んで出品させていただきました。



出品準備に取り掛かったところにコロナ感染の第五波が始まり、急遽開催は中止。しかし「捨てる神あれば、捨う神あり！」と、五班で第一回葦ペニ画展を開催した「カフェみなみのかぜ」支配人から「こちらで開きませんか」との有難いお声掛けがあり、一〇月一日から二九日まで「第二回葦ペニ画展」を開催することができました。

班活動で葦ペニ画を描き始めて令和三年秋で六年経ち、自画自賛ではありますが、班員それぞれに数多くの個性あふれる作品を展示することができますが、思っています。

会期半ばには洋画家小林孝夫さんが今回もおいでのなりまして、次のように寄稿していただくこともできました。

今回も多くの方々にご観覧いたしました。本当にありがとうございました。次回を目指してまた頑張つて描き続けます。

## 葦ペニ画展を観て

小林 孝夫



大牟田の知り合いの画家Hさんから葦ペニ画展の案内状が届いた。

班活動で葦ペニ画を描き始めた。ところが再び案内状が届いた。よく見ると今度の会場は行きつけの「みなみのかぜ」。当店は普通に月に一度は行くところである。当然行くつもりだと漠然と考えていた。ん、待てよ、差出人の名前に見覚えがある。そしてまた別便でハガキが届いた。可愛い教え子からの「父をよろしく」で思い出した。笠さんは彼女のお父さんだった。

「みなみのかぜ」の素朴で雰囲気のいい会場はこれまで素朴で雰囲気のいい作品群には似合いの会場であった。

モディーフからはそれぞれの日常も垣間見える。久し振りに出会った笠さんとの会話も出来た。数十年ぶりの出会いとともに今、生きていることの大切さを噛みしめ、会場でまたの再会を期して別れた。

(熊本県美術協会会長)

今年の夏はコロナ蔓延のために室内での月例会が出来ない状況になりましたが、五班ではこれをいい機会と捉えて野外で月例会を開きました。



### 野外での月例会

月は高森町の国民休暇村に出掛け、午前中は雄大な阿蘇根子岳の印象を葦ペン画に描いてその出来栄えを批評し合い、午後はスマイリー健さんの指導とりードに乗つて草原の中で楽しくウクレレを弾くことができました。残念ながらきれいな音色を聴いてくれる観衆はいませんでしたが、澄んだ空の下で思う存分に楽しむことができました。

※※※ ショート  
ショート ※※※

大企業の元幹部だったA君  
「こん前阿蘇に行つたら、高級車から犬ば何匹も下ろしてドッグランで遊ばせよつた若夫婦が何組も居つた。子供も作らんであぎやん風だけん将

来の年金が不安になつとたい。」  
元公務員のB君  
「そうたい！。将来の納税者は生んでくれんと年金会計は破たんするバイ。1+1が1・37じや計算が合わんもん！（男1と女1が結婚して生涯産む子供の数、すなわち生涯特殊出生率のお話し）。

そこに割り込んできた元教員のC君  
「まだそぎやん計算もでけんとか。

$1+1=2$ に決まつとろが！。そつだけんあんたたちはよか高校にも受からんだつたつたい。」

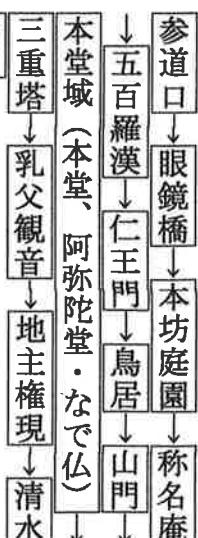
更に割り込んできた中卒で就職し現在も企業の社長で活躍しているD君  
「ばかじやなかろか！。1+1は2てにや決まつとらん。4でん5でん、上手くいくと100でん200でんなるとバイ。そぎやん頭の固かこつぱつかり言いよつたけん、ぬしや校長にもなりきらんだつたつたい。」  
(歳をとつても算数は難しいものですね。Mad. Dragon)

## 六・七・九班

みやま・清水寺ウォーキング 清島隆明  
九州自動車道を植木ICから北上し、  
みやま・柳川ICを降りると、右手の清  
水連山の中腹に三重塔が見える。当地の  
観光スポットとして、名勝・本坊庭園と  
名古刹・清水寺がある。

紅葉の時期にさわ大二十一期会の有志  
でみやま・清水寺ウォーキングを行った。  
清水寺の全ての施設をお参りすると、  
麓から往復おおよそ4km、高低差約150m。  
敷地面積は九州内のお寺の中で最

大クラスと思われ、晚秋の本坊庭園・本  
堂域・三重塔周辺の紅葉は見事である。  
参道口から徒歩で登るコースは以下の  
通り。



数多くの施設の中から、幾つかをピ  
ックアップして紹介する。

車道が整備されて本堂域まで車で登れ  
るが、今回のウォーキングでは旧参道を

歩いた。左側に清流を見ながら進むと、  
石造の独特な構造を持つた眼鏡橋がある。  
更に進むと、曲がりくねった石畳の坂  
道である。坂道は雑木林、竹林に覆われ、  
悠久の歴史を感じさせられる。

### 【本坊庭園】

この庭園は室町時代の作で、作者

は雪舟（一四二〇年～一五〇六年）  
であろうといわれている。



東正面に清水連山の愛宕山を借景  
として取り入れ、南北の両サイドが小高い山に囲まれ、平  
地に池や島を設けている。右の方遠くに  
緩（ゆる）やかな滝

を望み、左の方近く

に急に落ちる滝が  
見られ、緩やかなも  
のと急なものとが  
心の字をかたどつ  
た池（心字池）に注  
がれて一つになる。

自然と人工の美が  
見事に調和した名

園である。

### 【仁王門】

仁王門とは、仁王「におう」（金剛力士  
「じんごうりきし」）の像を左右に安置し  
た門のこと。寺の中に悪いものが入りこ  
まないよう置かれた門であるという。  
二・四m。

### 【山門（楼門）】

山門は、木造入母屋二層、階上階  
下とも三六・三七m、高さ一〇・八m。

### 【山門（樓門）】

この山門は一七  
四五年に建立され  
たものであり、階  
上の内部は見事な  
作りで、文殊菩薩、  
釈迦如来、四天王  
などが祀られている。



この山門は一七  
四五年に建立され  
たものであり、階  
上の内部は見事な  
作りで、文殊菩薩、  
釈迦如来、四天王  
などが祀られている。

### 【参 道】

山門とは、寺院の正門。寺院が、もと  
山に建てられたところからいう。

### 【参 道】

## 【清水寺本堂】

清水寺は天台宗の開祖、伝教大師によつて開かれた古刹。開山以来、一千二百余年の間、清水寺は多くの人々の厚い信仰を集めてきた。



寺伝によれば、平安時代初期の八〇六年、唐から帰国して間もない最澄（伝教大師）は、一羽の雉の導きで清水寺のある山に分け入り、合歎（ねむ）の靈木を見つけたといふ。

最澄はこの合歎の立木を刻んで二体の千手観音の木像を作り、うち一体を京都の清水寺に安置。もう一体を安置する堂をこの地に創建したのが当寺の起源であるといふ。

## 【三重塔】

清水三重塔は寺院のシンボルで釈迦佛の遺骨を納め



清水寺参道口を十時にスタートし約四時間（昼食等休憩時間含む）のウォーキングを終えて、長田鉱泉場（ながたこうせんじょう）に向かつた。矢部川の畔にある鉱泉場で、北方約3kmの位置にある。

て礼拝する信仰の対象物である。一八二二年柳川十〇代藩主立花鑑賢と領内住民の寄進により十四年の歳月を費やして一八三五年に完成したという。高さは二七m。

➡ひとこと 三重塔は大阪四天王寺五重塔を手本に着工。当初計画の五重塔を三重塔に変更して約十四年の歳月をかけて完成したという。

## 【清水公園】

茶店の奥に、芝生の敷地があり、お弁当を食べている家族連れなど多数みられる。そこからは瀬高の町が一望できる。



清水寺参道口を十時にスタートし約四時間（昼食等休憩時間含む）のウォーキングを終えて、長田鉱泉場（ながたこうせんじょう）に向かつた。矢部川の畔にある鉱泉場で、北方約3kmの位置にある。

## 【長田鉱泉場】

当鉱泉場は新船小屋温泉地区にあり百二十年余りの歴史を持ち、炭酸含有量日本一といわれる。

カルシウムやマグネシウムなど天然ミネラル分が豊富な炭酸湧水である。

水質がよく、地元の人や愛好家に飲料用としても用いられている。

また、胃腸病、糖尿病、便秘、貧血などに効能があるともいわれている。各自用意してきたペントボトル、ポリタンクに汲んで手土産とした。



本坊庭園に映える紅葉は、絶好のタイミングでイロハカエデの色づきはひとくわ美しかつた。清水寺では、本堂に参拝させていただき、副住職からご法話と本尊千手観音菩薩のご案内をいただいた。

十一月二十日朝九時過ぎに熊本市内をスタートし、帰路は特産品センター南関ゴー

ルした晚秋の小旅行であった。

## 『メルボルン』の記憶

清島 隆明



コロナ禍での「東京2020」の開催は、多くの反対意見がある中、日本政府が国際約束を守った、オリンピック史上一石を投じた大会となつた。

日本選手の活躍にはコロナ禍で閉塞感が漂う中でひと時の歓喜ではあつたが、デルタ株の爆発的な感染急増で、「全国各地で災害レベル」の危機に直面することとなつた。

世界中からアスリートが集い、

とりわけJapanのアスリートは大會開催に対する感謝の気持ちが強かつたのか、このことが、金27、銀14、銅17総数58個（パラリンピックでは総数51個）のメダル獲得につながつたのかもしれない

ない。

ところで、昔時の私事の思いで話をさせていただきます。

『メルボルン』という言葉に対しでは私にとって特別な記憶がある。

昭和三十一年のオリンピック開催都市である。当時十歳であつた私は、メルボルンを地名でなく、4年毎に開催されるオリンピック

競技大会の名称と勘違いしていた。体操競技では、小野喬選手の鉄棒の金メダル、相原選手、竹本選手の銀、銅メダル等々。競泳では、当時高校生であつた山中毅選手の400m、1500m自由形で銀メダル。

オリンピック選手が帰国して間もなくして、体操選手のエキシビションが水前寺競技場であつた。小学校で見学に行つた（当時、郡部の小学校からよく行けたものだなあと思う）が、グランド通りは、入場する人で埋め尽くされていた。また、競技場は、スタンドはむろん満員で、フィールドまで観客があふれていた。入場者は5万人だつたような記憶がある（競技場の収容人員からはありえない人数と思うが）。メダリストの数々の体操演技が今でも記憶に蘇るのである。

ラジオ放送では南半球で初めて開催されるオーストラリアから海の波の音に乗つかつて、山中毅選手とマレー・ローズ選手のデッドヒートが伝えられた。私において、今、思ひだされる日本選手の活躍振りである。

話は飛躍するが、2年後の昭和三十三年の春、濟々饗が選抜高校野球大会で、王選手がいた早実、地元のライバル熊工を破り、見事優勝！その凱旋パレードが熊本駅から熊日本社前まで行われ、電車通りは人で埋め尽くされた。私はラジオ放送で感激の思いをした。



東京オリンピックでは、日本選手の活躍としては、  
三宅義信選手の金

体操選手のエキシビションや  
濟々饗の凱旋パレードであつたよう  
に、昭和三十年代というのは、人々  
が物事に熱中し、このパワー  
が日本の高度経済成長を実現した  
のだ。

ところで、オリンピック競技大  
会は、ローマ開催を経て昭和三十  
九年の東京開催となる。私は、オ  
リンピック開催の前年、高校2年  
生の修学旅行で初めて東京に行つ  
たが、当時、東京はオリンピック  
競技施設、地下鉄等の突貫工事の  
真最中。いたる所で板張りの道路  
であつたよう記憶している。大学  
受験前の高校3年生当時、オリ  
ンピック競技大会のテレビ放映に  
熱中し、受験勉強は空白の十五日  
間であつたよう思う。

メダル（重量挙げ）から始まり、  
東洋の魔女による金メダル（バレ  
ーボール）、円谷幸吉選手の銅メダ  
ル（マラソン）があり、数々のメ  
ダル獲得は立派であつた。海外の  
選手では、陸上100mのヘイズ  
（アメリカ）、マラソンのアベベ  
（エチオピア）、水泳で金メダル4  
個のショランダー（アメリカ）、体  
操のチャスラフスカ（チェコ）等  
人気アスリートがいたものだ。

そして日本経済に「オリンピッ  
ク景気」といわれる好景気をもたら  
したのである。

（アメリカ）、マラソンのアベベ  
（エチオピア）、水泳で金メダル4  
個のショランダー（アメリカ）、体  
操のチャスラフスカ（チェコ）等  
人気アスリートがいたものだ。

（アメリカ）、マラソンのアベベ  
（エチオピア）、水泳で金メダル4  
個のショランダー（アメリカ）、体  
操のチャスラフスカ（チェコ）等  
人気アスリートがいたものだ。

### 競泳2冠の大橋悠依選手



### 東京2020パラリンピック閉会式 東京2020オリンピック開会式





## 八班だより

### 阿蘇路の旅

山崎 典義

令和二年十一月九日（月）から一泊

あるコスギリゾート自然食バイキング「乙姫の森」へ直行した。落ち着いた上品な雰囲気の店内に数多く並ぶ和洋中の品々・・・貴婦人たちの舌を唸らせ、満腹満足状態でまずは熊本地震で全壊した阿蘇神社へ。

楼門、拝殿

二日の日程で阿蘇方面への懇親旅行を実施した。コロナウイルスの影響で何の活動もできないまま年を越すのはいやだいやだとメンバーの声が・・・そんな時、運よくGo To キャンペーンが始まり秋の阿蘇路へ。

大津・道の駅で合流、車二台でいざ出陣！腹が減つては戦ができぬとメンバー七人の誰が言つたか？阿蘇乙姫の国道沿いに



阿蘇北宮  
国造神社  
令和二年十一月九日

大津・道の駅で合流、車二台でいざ出陣！腹が減つては戦ができぬとメンバー七人の誰が言つたか？阿蘇乙姫の国道沿いに

阿蘇神社の北に位置する通称「北宮」と呼ばれる「国造神社」に参拝。こ

そして損壊した三か所の神殿に手を合わせた。その後、阿

由し今宵の宿「阿蘇司ビラパークホテル&スパリゾート」へ。楽しみの夕食では箸と食と口は進むが酒は進まず。八班の十年を振り返りながら・・・お休み・・・



翌日は小国町まで足を延ばして北里柴三郎記念館、鍋ケ滝を見学し、そば街道吾亦紅でランチを済ませて帰路に着いた。改めて振り返れば、ここ熊本・小国で生まれ育った北里柴三郎は日本が誇る偉大で世界的医学者ということを再確認させられた旅でした。

## 五輪とコロナに思う

### ・感動しました

谷口 潤子

コロナの感染拡大で賛否両論の中、一年間延期で始まつた東京オリンピック。私は早く中止を決めれば良かったのにと思いつつも、出場したアスリートのひたむきな姿勢とテレビで見たあらゆる競技に感動しました。

また、ボランティアの皆さんのが「おも・て・な・し」と関係者の努力を思えば開催できて良かったとも感じ、その結果として多くのメダリストが誕生し、国民の皆さん的心を和ませてくれたと思います。

### ・リーダーシップ

山崎 典義

何事もリーダーシップが一番と感じた五輪とコロナ対応ですね。IOC・JOC・組織委員会・総理・五輪大臣・東京都知事など意思疎通のないバラバ

ラなこと。コロナ対応も同じです。それに尽きます。史上最多58個のメダルで印象に残つたのは水泳女子200・400m個人メドレーの大橋選手の金メダルでした。パラリンピックと目に見えないコロナ退治に期待しよう。

### ・ドラマを見た東京五輪

宮原スエ子

新型ウイルスの影響で史上初の一年延期となり、緊急事態宣言下での開催を強いられて、批判と混乱の中、無観客で開催された東京五輪。「多様性と調和」を大会理念とした、力と技を競い合う姿は感動的で、しかも困難な状況下で力を出し尽くした選手からは「出場できたことに感謝します」と心からの言葉に胸をうたれました。

また、今大会では58個の史上最多のメダルを獲得。熊本関係の選手も各競技で熱戦を開いて、我々も夢と元気をもらいました。中でも野球の侍ジ

ヤパンが決勝で米国を破り金メダルを獲得。チーム最年少の村上選手は（九学出身）は初出場にて国際舞台での一振りで金メダルを引き寄せたことは県民の一人として誇りに思いました。

### ・編集を終えて

年を重ねてみると引き返すことは出来ないが、振り返ることは出来ます。さわやか大学校を卒業して10年が過ぎました。当時の自主研究活動報告を見て振り返ると、テーマである「社会参加」について ①班ごとに活動のテーマを決める ②全員で実行する ③成果をまとめて発表する。この三点を基本に、八班は勤労奉仕活動として「本妙寺の清掃」、観光と環境問題「荒尾干潟」と「万田坑」の見学を実施した。これからもあの時の気持を思い出して、何事にも慌てず焦らずの気持で一步、二歩、三歩と進みたいものです。

## Youth Who Came Back (帰ってきた青春)

一  
班

### 一〇年のあゆみ

岡部 節子

私にとつて「さわやか大学校」への入学は第二の青春の始まりでした。全く面識のない者同志が歳の差を越え、「共に学び」「共に遊び」「共に喜びや悲しみを分かち合う」。この仲間との出会いが生き甲斐の大きなきっかけとなりました。

卒業後は班一二人全員で“元気に仲良く末永く”活動していくこうと「十二ひとえの会」を設立しました。活動開始から十年。知恵を絞り出し悪戦苦闘しながら、笑いと涙で企画し活動したその一部をご紹介します。



スの支援等」を行っています。特に、秋に行う文化祭では、「施設内に季節を感じられる空間が欲しい」という施設職員の要望に応えるため、全員で集めた山野草、野菜、果物等でケアハウスフロアに「秋の風景」を演出しました。

### その一 「社会ボランティア活動」

大学在学中に研究課題の一環として始めたもので「ケアハウス ハーモニー」へ慰問し、「七夕飾り作成」や「文化祭」を行いました。また、各個人では「囲碁の対局相手」や「デイサービ

その他、参加者の皆さん的作品をホールいっぱいに展示するとともに、「カラオケ大会」や一班の舞姫こと白滝さんのレクダンス、金峰の鉄人こと吉田さんの指導により、全員で「阿波踊り」を行うなど、それぞれ一芸を披露しながら楽しく一日を過ごします。

### その二 「フット パス」

大学の講義で「熊本県民でありながら、熊本の歴史、文化に対する知識が



その他、参加者の皆さん的作品をホールいっぱいに展示するとともに、「カラオケ大会」や一班の舞姫こと白滝さんのレクダンス、金峰の鉄人こと吉田さんの指導により、全員で「阿波踊り」を行うなど、それぞれ一芸を披露しながら楽しく一日を過ごします。

北は和水町の「八つの神様」から南は「青井阿蘇神社」まで県内各地二十箇所を訪ね歩き、各所旧跡の見識を深めるとともに、食文化学習と称し名物の食べ歩きを楽しみました。なかでも、山都町の「八朔祭り」で五穀豊穣を祈願し造られる大造り物を見たのは、熊本在住でありますながら初めてのことです。

“また、お願ひします”

北は和水町の「八つの神様」から南は「青井阿蘇神社」まで県内各地二十箇所を訪ね歩き、各所旧跡の見識を深めるとともに、食文化学習と称し名物の食べ歩きを楽しみました。なかでも、山都町の「八朔祭り」で五穀豊穣を祈願し造られる大造り物を見たのは、熊本在住でありますながら初めてのことです。

### その三 「四季の花巡り」

人生、月日が経つとともに、日々の生活に疲れ心にゆとりがもてなくなるもの。そんな時に「大自然の力を借りるべし！」ということで、心身の疲れを癒し、豊かな心をはぐくむために各地の「花」が有名な公園等を巡ることにしました。

り物の技術に深い

感銘を受けました。

また、河内地域ではメンバーの人である松岡さんの果樹園で、美味しい「みかん」をお腹一杯堪能し、更にお土産付きという嬉しいスペシャル企画もありました。

各地には、四季を彩る様々な花が咲き誇りますが、残念ながら開花時期が重なってしまいます。よって、年間三か所程度を目標に訪れています。今まで、「八女（黒木の大藤）」「天草（西ノ久保公園の菖蒲）」「大津（昭和園のつづじ）」等々、各地の花々を訪ね歩きました。そのなかでも、「鹿央の古代ハス園のハスの花」「柳川の五十万本のひまわり」が圧巻の光景で特に印象に残っています。



**その四 「道の駅巡り」**

平成二七年四月の「わらび狩り」が雨で中止となり、急遽「行き当たりバツタリ、ドライバーお任せツアーチに変更！ その際、道の駅を訪ね地方の名産品に触れたことが好評となり、現

ます。毎年欠かさず行っていた懇親会もコロナ禍の影響を受け、残念ながらこの一年自粛せざるを得ない状況が続いていますが、終息した暁には今までにも増して盛り上がりたいと思っています。

皆さん、コロナに気をつけて健康で長生きして、私達をサポートしてくださいね。

**その五 「懇親会」**

年に三回、春の「桜」、なつの「太陽」、冬の「雪」を愛でながら女性メンバー持ち回りで懇親会を開催しています。みんなが揃えば「ワイワイ」「ガヤガヤ」と五月蠅く話題と笑い声が絶えません。「アツ」という間に時間が過ぎていきます。毎年欠かさず行っていた懇親会もコロナ禍の影響を受け、残念ながらこの一年自粛せざるを得ない状況が続いているますが、終息した暁には今までにも増して盛り上がりたいと思っています。

### 「おわりに」

「あの時、君は若かつた！」と言える年齢は既に過ぎ去っていますが、自分では入学した時から気力も体力も全く変わっていないと思います（すこし忘れてほくなっていますが？）。班の皆さんと楽しく過ごした十年の歳月は一瞬のうちに過ぎ去り、いつの間にか八名になってしまったが、これも世のなせる業であり、致し方ありません。

この十年心身と共に充実した期間を過ごせたのは「さわやか二十一期会」及び「一班」の皆様のおかげと感謝しています。私は、この「再春」の機会を末永く続けていきたいと思っています。

二班

## 懇親めっちゃ減少、七割減

繋がり薄れ淋しくて

牛島 孝之

二年も会えない苦痛の時代にもやつと光が射す兆し。十月には緊急解除となり気分は陰から陽への反転です。いち早く動いたのが突出の副班長で、早々のラブコール「会える日が来ました！会いましょう。十月十四日懇親会『スイス下通店』スケジュールの調整を。」と呼び掛けました。会えば二十一期の動向と連絡事項、何よりも仲間を生で確認。そうだったのと頷きに、おしゃべり、笑って、久し振りそんな夢見てその日待ち。それがどうなった、その報告を投稿します。

期待外れのパンク。  
その一期待一〇〇%は五五%と過去最低の参加率。何故そうなるの  
(a) 小骨ぎすぎすのストレッチはボランティア優先で欠席

(b) 自肃脂肪のバランス崩れ、植木に衝突事故の要治療で欠

(c) 咽練のエコーが過ぎて首異変、唄は人生の杖、喉の養生大事で

欠

(d) 班長（会長）は予ねての体調不良で欠席

そこでお願ひは時期の役員改選議案に負担軽減を戴くよう望んでいます。時の流れは変わらずも流れる身体は元に非ず！よろしくお願ひします。

期待外れのその二、

参加五名の懇親は時刻バラバラで途中参加も待つてのご案内。それでも弾む思いは変わらずにテーブルへと進んだ。その配列・・・夢は泡へと消えてしまつたのです。寄り添えると思つた臨席は二mのディスタンス、アクリル板にスプレイ消毒、検温確認、食事はマスク勵行。なんと「思いは近くタッチは遠く」へと離れたのです。この始末、自らの見識の浅はかさと恥じております。

当日は熊本マンボー解除前。お店は県から厳しい指導の最中で、四人が限度なんです。見通し甘く「ごめんなさい。」詫びて眼だけの微笑みぎこちなさ。

早速のダメ出しが「次回は個室で…」

の釘刺しに返事なく、夫々として秋の食欲皆同じ。メンタルより腹ごしらえ。メニューの楽しみ潤わず、オムレツからのビーフシチューの普通食。でもお腹が取り持つ安堵感。パクパクほぐして口軽に「皆さんには二年のブランク

変わりなく若いまま嬉しく思います」と本当のようなお世辞に「若いがいいは決まっている」その決めセリフも変わらないないと振り返る十年懐かしい。あれから今は九名と歳の頃、七十代五名八〇代四名で歩調とする。意見はキャラ出して突出タイプが二名、ブツブツ協調三名、皆さんそんなら同調三名と結論は班長の総括をもつて、バランスが継続となつていて。

されど一〇年問題なしとせず、寄る年波に潮時ありとの呟きも。その状況

に「まだまだ」と唸りだしたのが当日の主役三人。



写真真ん中が副班長のフク子さん。車で飛ばすフリーター介護福祉士看板に情報の収集優れ、届ける行動力の速さ。脚力パンパンは認定ボランティア登録、真にさわ大OBの代表格。その右隣が日舞名取の美子姉。苦労幾重に

不屈の根性。作法の違いは即質され、小言は竹を割つてのストレートで小気味良い。説法始まれば機関銃に匂読点なく、副班長と同じ。苦手は食わず嫌いのトマト。食事にトマトで口も手も止まる。生き甲斐は日舞。今日もハイヤの踊りで元気にあいぼーと。次にその左がメンバーで一番素直に見える由美さん。見えない心の豊かさは滅多に出さない。たまの一言には核心を突く。例えば「総会の説明順序。予算案を先に言い、後からの事業計画は説明に非ず」など。文学にも才覚を持つが表に出さない恥ずかしがり屋。つれづれの散歩にも花鳥風月の情緒なく通り越す。勿体ないが相性の好き嫌いは個性。食事は丁寧、いつも最後を勤め、カラ揚げ口にせずである。左右の二人偏食に気の強さ共通と苦笑い。懇親はこのよくな雑談も最後は付いていけないスマホ、カナ文字、省略語に若者リズムへの先を憂いてチヨン！

言葉遣いといえば、

こんなことも要注意。

その一 「AさんとBさんは仲がいい」をAさんとBさんはいい仲だと言ひ間違えては大変な誤解を生む。

その二 マスクで顔を隠すの嫌いな人に「アナタね一人間は顔ではありますせん」と戒めたところ、「アナタね一人間の顔ではありません」と慌てて言ってしまうとエライこと。取り返しができません。大変です。

ハラスメント危機時代「お互いに注意しましよう！」

「危険はアンタだよ・・・」

言いたい放題

「脳卒中にも注意！」  
以上を以つて報告を終わります。



三班

自然でいいなあー！

## 山都町見学に参加して

三班 竹内 文子

秋晴れのさわやかなお天気に恵まれ、山崎さんははじめ他の方々とご一緒に案内のものと、各箇所巡らせていただきました。

特に印象に残ったのは、「唐傘松」という樹齢三〇〇年以上のもので、

「県指定文化財天然記念物」となっている。とても勇気づけられ、「自然でいいなあ」と。

それから「円形分水」。矢部といったら水を思い出し、通潤橋の放水ときたら布田保之助。以前訪れた際にそのようないふに解説なさつておられました。やはり今回も半分は通潤橋に流れている旨、丘みたいな低い山の上にまるで頂を思われるようなイメージ

ジ。堂々たる雄姿！。田圃を裾野にして見事に創り上げた一体感。

自然ならではの醍醐味に思わず感動しました。コロナ禍の延長にいる現状の中、



次に松原邸、秋色、菊八〇〇株。最初に目に飛び込んだのはビール缶を利用しての門・塀。総量どの位か想像もつかない！。あの広い敷地を開拓して植え込まれた菊の株数。松原さんのご努力、粘り強さにも感服という他ない！。

年間通して殆んど不参加の状態にもかかわらず、温かく迎えて

くださる「さわやかご一同様」には心より感謝申し上げますと共に、何卒ご健康で佳き新年を迎えるます。ようお祈り申し上げます。

今年も何かとお世話様にな



称が出来上がったわけですね（自分勝手に解釈）。

四  
班

**妻が在宅介護役に**

**なった時の夫の役割**

**水島 輝夫**

妻には三人の兄がいます。次・三兄

は所帯を持って独立し、長兄は嫁さんと妻の実家で母親と生活をしていました。ところが、長兄（以後、「義兄」と呼称します）の嫁さんが不幸にも亡くなりました。

つまり、妻の実家で義兄と義母（以後、「婆ちゃん」と呼称します）との年老いた親子二人暮らしが始まつたのです。

当初は、当然のことながら亡くなつた嫁に代つて、婆ちゃんが義兄の食事の準備をしていました。そんな中ある日、義兄が「最近どうも婆ちゃんがちよつとおかしくなつたごたるばい。」といふではありませんか。そうです、それが八十八歳になつてゐる婆ちゃんの認知症の始まりでした。それからは、全く食事の世話が逆転して、義兄が婆

ちゃんの面倒を看ることと相成つたのです。

だがしかし、義兄は典型的ハ男子厨房に入らずVのタイプであるうえ、年齢も七十歳を超えていることから長く続くこともなく、一年経過した頃ついにダウソニンしました。私だつて同じ境遇になれば、そのようになることでしょう。自分自身のことであれば、外食やらコンビニで買った弁当で簡単に済ませることも出来ましよう。でも、婆ちゃんにはそうともいかず、食事を男の料理でこなしたうえ、身の回りについても対処しなければならない状況に陥つていたのでした。所詮、賄が出来るはずではなく、根を上げた義兄に代つて婆ちゃんの処遇を今後どうすればよいのか、妻の兄妹で話し合いが持たれました。その結果、当面私の妻が引き取つて面倒を看ることになったのです。

そんなことでバトンタッチを受けた我が家は、夫婦二人の生活に要介護の婆ちゃんが加わることになりました。それは、現在多くの家庭で生じているであろう高齢者が高齢者の在宅介護役を、我が家も担うことになつたのです。

それでは、これから夫婦して素人介護役の体験談をお話ししていきましょう。

まずは、こんなことから始まりました。それは、黄昏時になれば殆んど毎日「家に帰る」と言い出すのです。しかも意外や意外、嫁いで半世紀は住んでいた嫁入り先ではなく、婆ちゃんの生まれた実家に帰ると言い出すから不思議なものです。介護の経験のある方はよくお解りでしようけど、認知症の特有な症状から、言い出したらハ貸す耳を持たずVと申しましょか、頑として聴きいってくれませんので説得するのに大苦労です。やつと宥め賺しても五分後には主張を繰り返すのです。難しいものです。そんな夜には、未だ頭の中から思い込みが消えていないのでしょうか。我が家からチャンスを捉えては逃亡を試みるのです。それが深夜

である事から、なおさら始末が悪いのです。世間ではこれを「徘徊」とでも言うのでしょうか。じやあ、如何して気付くかつて?。それは・・・ね。「近くの交番から朝方の四時ころ電話がかかるつたのです。「あれ・・・、婆ちゃんは寝ている筈ですが。」「まあ、確認してください。」あらら・・・ベッドはまさしくもぬけの空ではありますか。介護役としては、これまで何度か徘徊されていますので、想定の範囲内であり、気を付けていたのですが、時間帯から図らずも二人して瞬間熟睡していたのです。警察からは婆ちゃんが駐在所に連れて来られた経緯を話されたうえ、今後のことを考えれば是非身元確認が出来るものを身に付けるよううに諭されてから、やつとこさ身柄釈放となつたのです。婆ちゃんにとつてはパトカーに乗るなんて初めての人生経験であり、ルンルンした気分でしようか。送つてくれた警察官にニコニコ顔で「上がつてお茶でも飲んでいきな

つせ!」と声を掛け、私達がグズグズしていると怒られるのです。それ以来、サイレンの鳴る車がよほど気に入つたのか、パトカーのみならず救急車にも数回お世話をなっています。

このようなことは認知症の初期的なものであり、介護役としてはこんなことで驚くなかれです。そう思いつつも、それから月日の経つこと3年。介護者の扱いに慣れてきたとはいえ、婆ちゃんの要介護の度合いは否が応でも進行していくのです。

それでは、婆ちゃんの最近の行動についてその一端を覗いてみましょ。朝十時頃、まず妻が「婆ちゃん、そろそろ起きましょうか。オシツコに行きましようか?」と声を掛けます。ここが問題、寝床でグズツっているときは、お漏らしがあって布団の上に地図を書いています。それもご丁寧に紙おむつをわざわざ外してのことなんです。歳紙オムツには抵抗があるのでしょう。

このことは誰でも同じ気持ちに違ひありません。したがつて、大いに理解してあげなければならないことでしょう。

そこで、下(しも)の対策はトイレを半開きにしたうえ、廊下を薄灯りにし、夜でもトイレの場所が分かるように対

処しているのです。しかしながら、婆ちゃんは部屋が乾ききつていると思つたのでしよう。廊下や玄関上がり框、座敷にお小水を撒いてくれています。

何故だろうと、とにかく用を済ませているのでそんな時はスカツとしているのか、案外機嫌が良いのです。その後は健やかに寝入つて大きな声で何度も寝言を言つています。若いころの楽しい夢でも見てているのでしょうか。

朝方、着替えさせている最中、痕跡を本人に告げても「誰がしたんだろうか?、みつともない」と言いつつ、他人行儀でなんのその。そんなことにはお構いなく、ケロツとして食膳に着きます。まあこれも致し方のないことで認知症になつた人の特権でしよう。

妻よ、がんばれ！、なんたつて貴女を産んでくれたお母さんなんだから。何のことではない。貴女が赤ん坊の頃、やつてもらつたのをお返ししているだけのことなんです。妻曰く「なにを言つているの。母といえども赤ちゃんのウンチと大人のウンチは違うのよ。全く！勝手なことを言つているんだから。男つていい気なもんだわ。」と嘆くのです。

このことを語れば、妻は四六時中介護に身体を張つて努めなければならぬのに、夫の努めはこんな状況を傍観しながら会話でやり過ごせばいいのです。思うに、「務め」と「努め」は同じへつとめ／なのに役割は大きな隔たりになるんですね。かようなことから妻が介護に疲れてくると、ままならない婆ちゃんに対して風当たりが強くなるのです。そんな時はまさに側から見ている夫として、妻のイライラを和らげる対処法として、間接的にしかできないけれど、介護ならぬ介助に心掛けて

いるのです。私にできる介助とは、婆ちゃんを外に連れ出し、車椅子を押してやつたり、妻には気分転換に好きなショッピングや市内の温泉センターに行くよう声を掛けたのです。その間、婆ちゃんを子守りならぬ親守りをすることで、介護役から解放させるようにして夫の役割をこなしているのであります。

ところで、婆ちゃんは認知症になつたがゆえ、晩年娘に面倒をみてもうることは幸せなんだなあ、言えるのではないでしようか。息子嫁たちが介護すれば、婆ちゃんは遠慮がちになり、だからといって介護施設では辛い所まで手が回らないところもあるでしょう。したがつて、世話になるなら「娘が一番良か」となるのです。このことも本人にしてみれば介護されているという認識はないのですから、単なる私の感想に他ならないのです。認知症になつた母親に対し、妻は「今日、私があるのも婆ちゃんが私を育てくれたから」



との感謝の気持を抱きながら、介護に奮闘しているのです。そんな姿を見れば、悪い気はしません。むしろ「あっぱれ！」と褒めてやるべきでしよう。最後に、介護役を担つて考えるに、私は娘はいないことから、将来誰が私達の面倒を看てくれるのだろうかと、ふと思案しながらも、夫婦力を出し合つて老・老介護に専念しています。そのうち気が付けば、いつの間にか私たち夫婦は出口のない介護施設に収容され、滅多に訪れる事のない子ども達を、首を長くして待つてゐるのではないかだろうかと不安を禁じ得ない。

特集記事

「焼き米」とは？

秋の山都路の旅の際に山崎さんのご案内で、山都町金内の「焼き米製造所成瀬水車」を見学しました。そこで日頃から食生活に「焼き米」



を活用され  
ておられる

二班 續 フク子

## 「焼き米」の歴史と効用は？

「焼き米」は六〇〇年以上も前から日本では作られてきました。熊本でも、古くから上益城郡や阿蘇地域、下益城郡の一部の農家で伝統的な保存食として代々受け継がれてきましたが、今まで

できました。

腹持ちもよく長期保存にも適していることから、昔から山仕事や登山をする人、また軍隊の携行食として使用されきました。

どのように作られるの？

「焼き米」とよく似たものに「干し飯」や「アルファ米」がありますが、「干し飯」はお米を炊くか、もち米を蒸してその後天日で干したものです。また、皆さんが熊本地震の際に避難所



は作る人がほとんどいなくなりました  
しかし、「成瀬水車」を営む成瀬人司さ  
んと百合子さんご夫妻が昔ながらの製  
法で作り続けておられます。この「焼  
き米」は平成二八年に山都町特産品ス  
ペシャルセレクトに認定されました。

でパックにお湯を入れて食された「アルファ米」は、炊いたご飯を乾燥させたもので、いざれも「焼き米」とは製法が違います。「成瀬水車焼き米」は次の行程を経て製造されています。

①収穫した穀を三日三晩水に浸したら  
釜で炒ります。

②次に脱穀、精米します  
③再度釜で炒ります。

④熱いうちに圧ペん機でフレーク状に  
つぶして出来上がり。

もちろん着色料や保存料、甘味料など使用されておらず、完全に無添加食品です。

どのようにして食べたらいいの？  
一番簡単な食べ方は、そのままボリボリと食べることです。「アルファ米」は食べるためにはお湯で戻さなければなりませんが、「焼き米」はそのままでも食べられ、噛み締める程に香ばしい風味がお口の中に広がります。歯ごたえ抜群で頬の運動にも最適です。

### 「成瀬水車焼き米」の組成・成分

組成	成分比率
水分	6.9%
灰分 (微量元素等のミネラル)	2.5%
脂質	2.0%
蛋白質	7.7%
炭水化物	80.9%
100g当りカロリー	372cal
合成着色料	使用していない
合成保存料	使用していない
合成甘味料	使用していない



次は、お茶碗に半分ほど入れて上からお湯やお茶を注いで柔らかくして、お粥あるいは茶粥として食することができます。更にはこれにお好みで砂糖や蜂蜜で甘くしたり、醤油の実で味付けをするなどもできます。このように簡単な食べ方についていろいろと工夫して楽しむことができます。

### 「焼き米」を使ったメニュー

「焼き米」を使ったメニューをご紹介しますので、子供の食育、病後の回復食やこれからのお後の健康維持など、食生活の一つに加えていただければ幸いです。

**リゾット**  
市販のコーンスープ、卵スープ、わかめスープなどを作ります。その中に大きじ二杯ほどの「焼き米」を少しづつかき回しながら入れると、簡単にリゾットになります。

### 雑炊

鍋物をした後のシメとして、「焼き米」を入れてチーズと刻んだ長ネギなどの香味を加えれば美味しいだけです。

### オートミール風

「焼き米」に牛乳を加え、温めれば出来上がり。欧米の朝食オートミールの和食版です。

### おつまみ・おやつ

「焼き米」をフライパンで炒め、砂糖、塩で味付けすれば出来上がり。ビールのおつまみ、子供のおやつに最適です。

甘  
酒

材 料 ..	「焼き米」	一〇〇グラム
米 こうじ	一五〇グラム	
熱 湯	五カップ	
作り方 ..		
① 炊飯器に「焼き米」と熱湯を入れ、六〇度以下に冷ます。	② 米こうじを入れて混ぜます。	③ 炊飯器の蓋をしないで、ふきんを掛けて保温のスイッチを入れます。
④ ときどき混ぜながら七〇時間保温します。	⑤ できた甘酒を冷まして、冷蔵庫に入れて保存します。	ミキサーに五秒ほどかけると、つぶつぶがなくなり飲みやすくなります。



★★★祭光をたたえて！★★★

次の方々が受賞されました。  
おめでとうございます。

十年間に感謝！  
人との絆の重要さを感じた年でした。

(F・T)  
コロナ禍によるOB会の触れ合いが疎くなつて淋しい限りですね。そんな状況で会報誌の発刊の役割が大きな存在となつて、うれしいです！

● ● ● 鳥の目・虫の目 ● ● ●  
編集後記に代えて会報委員が  
日頃見たこと、感じたことを  
書きました。

第六七回熊日川柳大会  
課題 「細やか」平田朝子氏選  
「地賞」牛島 孝之 様

第六九九回熊日月例写真コンテスト

課題 「自由題」  
「入選：ファンタジーゾーン！」

外出自粛のため自宅の庭に咲いた花をハガキに描き始めたところ、九月には十五種類の花が咲いたことが判りました。

(M a b)

※ 各種大会で受賞等された方を会報委員までお知らせください。