



絵手紙同好会 秋の東大寺散策

紅葉を楽しみに、絵手紙同好会では奈良の東大寺へ参りました。奈良は紅葉としてメディアに紹介される割合が比較的少ないこともあり、混雑なく見られると思つてのことです。

集合後に早めの昼食をとり、東大寺境内西方のひっそりと佇んでいる戒壇院の前を通り大仏殿の方へ向かいました。この辺りは人も本当に少なく、秋の風情を感じるにはピッタリでした。大仏殿を前から眺めると、その大きさには何度見ても感動を覚えます。鏡池の黄金色に輝く大イチョウが見事でした。

少し坂道を上がって、奈良のスカイツリーと言われている二月堂へ向かいました。早春の風物詩「お水取り」の行われるこの舞台からの眺望は、大仏殿の大屋根や生駒山を見渡せることができ、奈良の絶景スポットであると思つています。



東大寺前にて

また、今回は見ることもできなかったのですが、夕暮れには灯籠に火が入り神秘的な気配に包まれます。ご興味のある方は静寂の世界を見にいらつしやうか。二月堂、三月堂は知っていましたが、四月堂があるのを知りませんでした。毎年4月に法要が執り行われることから通称「四月堂」と呼ばれるようになったそう、東大寺フアンや仏像フアンの間では知られていないようです。次回こちらに来た折には是非中のよう像を拝観したいと思つています。なお、二月堂、四月堂は無料です。

この辺りから大仏殿に通じる裏参道は白壁や土塀で囲まれていて、古都奈良の風情が感じられるスポットです。途中で振り返って見た二月堂は一段と凛々しく見えました。



依水園の紅葉

その後行った依水園は、江戸期と明治期に造られた池泉回遊式の庭園で二つの全く趣の違った庭園をつないでいます。ドウダンツツジやイロハモミジの紅葉と常緑樹の緑のコントラストに心が癒されました。若草山を借景に、東大寺南大門の屋根が見える風情も満点でした。

【絵手紙同好会よりお知らせ】  
月に1度の楽しいひとときの同好会ですが現在定員一杯ですので、しばらくの間新会員募集を見合わせたいと思つています。  
萩原 洋子 (平野区)

新しくわく町中散策 (第3回)

大仙公園を巡つて  
晴天ながら寒さが一段と厳しくなつた12月8日(土)、午前10時にJR阪和線「百舌鳥駅」に集合した11名の参加者は、堺観光ボランティアの宮尾さんに案内されて大山古墳(「仁徳天皇陵」古墳)の拝所前に着きました。

この古墳は、全国に20万もあるという古墳の中でも最大級であるのみならず、「ピラミッド・秦の始皇帝陵と並ぶ」、「世界三大墳墓」の一つある、とのお話で、その概要を図版を用いて丁寧に説明して頂きました。そしてこの文化遺産への登録をめざしていることは、最

近マスコミで報じられ、よく知られているところ。続いて、約10分歩いて「日本庭園」に行きました。数寄屋風寝殿造りの休憩所から見える「池泉」の対岸は、中国大陸をなぞらえている、とのこと。美しい花木に囲まれた庭内をゆっくりと半周すれば、「中国」にもすぐに到着です。

さらに10分余歩いて、公園の南西角にあるミニ展望台に案内してもらいました。そこからは「履中天皇陵古墳」(日本第三の規模)の内濠と後円部分を見渡すことができました。

そして、最後に堺市博物館に訪れました。まずシアターでは、大型スクリーンに迫力のあるVR(バーチャルリアリティ)作品が映し出され、百舌鳥古墳群の雄大さを体感しました。また、推定復元した築造当時の大山古墳の姿も鑑賞することができました。残りの時間を展示室の見学に充てましたが、結構広くて全部じっくり見てまわることができないほどでした。ここでは特に、古代の巨大古墳に関係する埴輪や鉄製品などの展示と並んで、

中世の「自由都市・堺」に関する展示品(鉄砲や南蛮船模型など)が目を引きました。お昼になって博物館を出て、近くの食堂で名物の「干鰯カレー」を頂きながら楽しく談笑して過ごし、半日の散策行事は無事終了となりました。



大山古墳前にて

高橋 正明 (住吉区)

摘み菜料理 ミカン（ミカン科）

暖地に広く栽培される常緑木。日本で改良された品種がいろいろある。葉は柄があり互生。葉腋に白色の小花が多数咲く。花期初夏。薬効・果皮、未熟果実は健胃、風邪薬などに利用される種類もある。おさななじみのウンシュウミカンのウンシュウ（温州）、中国浙江の南にあるミカンで有名な海岸の地名を借りたもの。

♪ミカンの花が咲いている♪

歌そのままだに風景が広がる5月の弓削。しまなみ海道は、別名シトラス（柑橘類）海道です。ミカンの白い花が咲き始めると島じゅうが、むせるような花の吐息に包まれます。

鈴生りのミカン



かがやく様々なミカンの収穫がはじまります。塩の莊園だった中世のころ、山林のほとんどもをしめる自然林の松は、製塩の衰退、プロパンガスの普及など長い年月を経て山々はミカン山とかわつていききました。

摘み菜料理

【ミカンの黄餅（きもち）入り若菜汁】

- ① 刻んだミカンで餅粉を練る。
- ② 一口大にまるめてゆでる。
- ③ だし汁に味噌を溶き、黄餅と刻んだ若菜（ハコベやノビル）をちらす。

【ミカン味噌】

① ウンシュウミカンは外皮をむいて横半分の輪切りにしたものをたてに四つ切りにする。

- ② ①をミキサーに入れ、みりんを加えて1分間まわす。（ミカン6個にみりん100cc）
- ③ 圧手の鍋に②を入れ②と同容量の味噌を加え、なめらかになるまで練り上げ（約5分）

\* 味噌が甘い場合はみりんを酒にかえて好みの味に調える。

【夏ミカンのマーメイド】

マーメイド

- ① 夏ミカンは水洗いして外皮と果肉に分ける。
- ② 果肉をガーゼでしぼる。
- ③ （強くしぼり過ぎないように注意）
- ④ ①の外皮を細切りし大量の鍋で30分ほど煮沸して苦味を抜く。②の絞り汁と③をあわせて加熱する。このとき夏ミカン重量の同量、1割減の砂糖を3回に分けて加え煮上げていく。



ひらや けいこ（阿倍野区）

健康情報シリーズ②④ インフルエンザ

【健康管理】

1年を通して見られる普通のかぜとは異なり、インフルエンザは例年11月から12月頃に流行が始まり、1〜3月にピークを迎えます。予防するためには、流行前にインフルエンザワクチンの接種をし、流行シーズンは人混みや繁華街への外出をなるべく控え、外出時はマスクを着用しましょう。

頭痛、関節痛、筋肉痛など全身に症状が現れます。流行時期にこのような症状を感じたら、早期に病院で受診を。一般的な症状は約1週間です。肺炎などの合併症を起すことがあるので注意しましょう。

【食生活】

インフルエンザウイルスは乾燥した所を好みます。乾燥するとどの防御機能が低下してインフルエンザにかかりやすくなるため、粘膜を潤し強化するβ-カロテンはにんじん、かぼちゃ、ほうれんそうなどの緑黄色野菜に含まれます。

また、鼻からのど、気管支まで隙間なく生えている線毛細胞は、体内に侵入したインフルエンザウイルスを追い出す働きがあります。しかし乾燥すると、線毛細胞の働きが鈍り、排出機能が低下します。予防するためには定期的な水分補給が不可欠。季節に関係なく、1日1.5ℓの水を飲むことが理想的です。

【始めよう！健康アップ習慣】

健康を保つためには適度な運動が大切。若男女を問わず誰でもできることにポイントを置いた、全身運動のラジオ体操がおすすめ。軽快なリズムに合わせて、筋肉や関節をバラバラよく動かしましょう。

（「八広療術院カレンダー」より）

俳句

吉川 弘美（東住吉区）

- ・ 冬霞京の山脈遠くには
- ・ 山茶花の生垣眺めつつ嗟峨へ
- ・ かの小さき去来の墓に冬の柿



松井 なほ子（天王寺区）

**催事等のご案内**

○ **新春懇親会**

美味しい「ふぐ料理」を頂きながら、皆で楽しい時間を過ごしましょう。  
豪華景品の当たるゲームも用意しています。

皆さま、ぜひご参加ください。

- ・日時：1月20日(日) 12時～
- ・場所：「季節の味処 やなぎ」

天王寺区舟橋町11-4

(JR・地下鉄・近鉄「鶴橋駅」から徒歩3分)

・会費：5,000円

(なお、飲み代は各自で負担)

・申込：1月17日(木)までに事務所へ



○ **新しくわく町中散策(第4回) 予告編**

池田市内「まんぷくの里」巡り

今、池田市が輝いています。

NHK連続TV小説「まんぷく」の里・カッブヌードルミュージアムが人気上昇中です。池田市には、呉服の語源になった呉服神社や芝居小屋「池田呉服座」、落語ミュージアム、池田城など、面白い歴史跡が一杯

残っています。

インスタント・ラーメン創始者・安藤百福・仁子夫妻(TV小説では、立花萬平・福子夫妻)をしのびながら、半日のんびりと散策してみませんか。

- ・開催日時：3月9日(土) 10時～14時
- ・集 合：阪急宝塚線 「池田駅」改札口 10時

その他詳細は、改めて2月号会報でお知らせします。

**教室・同好会のご案内**

☆ **介護予防及び脳トレ運動 教室**

- ・日時：1月24日(木) 14時半～15時
- ・場所：拠点事務所

・教材：主テーマ「寿命と介護予防運動」

☆ **健康麻雀初級 教室**

- ・日時：1月5日(土) 1月26日(土) 2月2日(土) 13時半～16時半
- ・場所：拠点事務所

☆ **パッチワーク 教室**

- ・日時：1月9日(水) 13時半～15時半
- ・場所：拠点事務所
- ・教材：「はぎれ使いのバッグ」(各自、布を持参)

□ **民踊 同好会**

- ・日時：1月8日(火)、1月29日(火) 2月5日(火) 13時～15時
- ・場所：「阿倍野スポーツセンター」4階

『新年会』：1月29日(火) 15時～

場所：阿倍野ルシアス15階

会費：1500円 がんこ寿司

□ **俳句 同好会**

1月はお休みです

□ **健康マージャン 同好会 A**

- ・日時：1月5日(土) 1月19日(土) 2月2日(土) 13時～18時
- ・場所：拠点事務所

□ **健康マージャン 同好会 B**

- ・日時：1月12日(土) 13時～18時
- ・場所：「麻雀アステール」(天満橋駅)

□ **手編み 同好会**

- ・日時：1月16日(水) 14時～16時
- ・場所：拠点事務所

□ **絵手紙 同好会**

- ・日時：1月21日(月) 14時～16時
- ・場所：拠点事務所

□ **カラオケ 同好会**

- ・日時：1月18日(金) 13時～18時
- ・場所：「コート・ダジュール 鶴橋店」

□ **オモチャ作り 同好会**

1月はお休みです

**11月度 会員動向**

◎ 時間預託活動	時間 62	時間
	提供者 19	人
◎ 奉仕活動	時間 267	時間
	提供者 20	人
◎ 会員数	入会 0	世帯 0 人
	退会 1	世帯 2 人
◎ 月末会員数	177	世帯 223 人

**拠点事務所 06・6710・4522**

事務所の執務時間は、平日の10時～16時で、土曜・日曜・祝(休)日は、お休みです。