

アミークス

AMICUS
ラテン語・友人の意
vol.94

読者の投稿で綴るTOSNETの四季誌 2019年10月1日発行



[三嶋大社]
三嶋大社（静岡県三島市）は伊豆地域で最も格式の高い神社です。源頼朝が挙兵に際し、祈願をよせ、緒戦に勝利したことでも有名です。秋には、樹齢1200年を超える金木犀が黄色い花を咲かせ、甘い香りを漂わせます。

CONTENTS

- 興味津々の初めてのイタリア 欄外田はなさん/旅のデザイナー 日本旅行 江頭美妃さん
- クロスワードパズル
- 鶏手羽元の甘辛煮 久野明日香さん/食卓のデザイナー 宮入公子さん
- 祭り彩時記 成海神社例大祭 ほか
- TOSNETのページ 保健・健康施設割引サービスのご案内
- 食べて健康 地域の宝物ナビ
- 体調いかがですか 愛知みずほ大学学長 佐藤祐造さん
- 茶道（裏千家） 町田佳世子さん/趣味のデザイナー 友納あけみさん

今日のひとこと

「出来ること」が増えるより
「楽しめること」が増えるのが
いい人生

斎藤茂太

歌人斎藤茂吉の息子として生まれ、作家としても数々の作品を残した精神科医の言葉です。「モタさんの言葉」と称されたこれらの名言には、心の持ち方を変えるだけで幸せを感じられる生き方のコツが溢れています。肩の力をちょっと抜いて、「今日も明日も上機嫌」でいきたいものですね。

◎友納あけみ

茶道（裏千家）

◎町田佳世子さん

文字通り六十の手習いで茶道を始めて三年目になります。母がよく茶道の素晴らしさを説いていたのに、若いころは聞き流していたことを今更ながら後悔していますが、始めたその時に「縁」があった



のだとも思うこの頃です。茶道に由来する「二期一会」という言葉がありますが、思えば茶道を始めたきっかけはまさにそれ。息子の同級生のお母さんと久しぶりに会って何気なく茶道に興味があると

話したら、一緒にお茶を飲みに行きましょう、と誘われて伺ったのが先生のお宅。自宅からも近く、お稽古にいらつしゃいと声をかけていただき通うことに。皆さんにも温かく迎えていただいで、どんどんいい「縁」がながつていきました。お点前は複雑で、とても難しく思いましたが、先生に丁寧に教えていただくうちに全てが理にかなった無駄のない動作であることに気づいた時の驚き――。まだ入り口に立ったばかりの私ですが、茶道の真髓に触れた思いでした。

稽古を重ねることに茶道の奥の深さを実感しています。焼き物、書、花、お香：知りたいことがどんどん増えていきます。この年齢になって「知ることが楽しい」と思わせてくれた茶道に感謝です。これからも人だけでなく、どんな経験や知識との出会いが待っているのか、楽しみにしながら稽古を続けていきたいと思っています。

趣味のデザイナー
友納あけみさん
「知ることに楽しい」。人生の中で何より「楽しい」と思えることに出会えることは、最高の喜びだと思えます。特に年を重ねれば重ねるほど。前にお茶会を開く方のお話で「茶器掛軸、お花、お香等々全てを用意して、場所、時を選び、お招きするお客様に相応しい快い空間と時を過ごしてくださるようにおもてなしをする」と伺い、茶道は総合芸術なのだと思います。そのどれもひとつひとつも奥が深い。「知りたいことがどんどん増えてくる」。確かにこの道の「知る楽しさ」は尽きることがありませんね。

複雑で難しいお手前も全てが理にかなった無駄のない動作であることに気付く、きっと知恵の輪が解けたような醍醐味でしょう。

素敵な先生、お仲間との出会い、亡くなられたお母様が素晴らしい「御縁」を運んでくださったのかもしれない。

投稿募集

「アミークス」は東海地区信用金庫年金友の会（TOSNET）の会報誌です。多くの誌面は読者の皆様からの寄稿で作られています。住所・氏名・年齢・電話番号をお書き添えの上、次の要領でご応募ください。

- 表紙写真 写真についての簡単なコメントを原稿用紙70字程度にまとめて、ポジまたはネガ、画像データと一緒に送ってください。
- 今日のひとこと 日頃感じた事柄を原稿用紙100字程度にまとめてお寄せください。
- 紀行文やあなたの自慢料理、健康法（相談）、趣味等について写真（健康相談を除く）とともに原稿用紙600字程度にまとめて送ってください。

※原稿・写真のご返却はできかねますのでご了承ください。その他「アミークス」に関するご感想、ご質問等についてもお待ちしております。なお、掲載分については薄謝を呈呈いたします。

〒460-0003 名古屋市中区錦2-17-21 NTTデータ伏見ビル内
[宛先] 株式会社 東海信金ビジネス 「アミークス」編集部
☎(052)212-9015

あとがき

「体調いかがですか」ではウォーキングについて取り上げています。身体にはもちろん、心の健康にも良いようです。澄んだ空のもと、さわやかな空気をいっぱい吸って、皆様も取り組んでみてはいかがでしょうか。

発行 東海地区信用金庫年金友の会
〒460-0003 名古屋市中区錦2-17-21
☎(052)212-6865
編集 株式会社 東海信金ビジネス
印刷 凸版印刷株式会社

定価40円（消費税込）



我が家の

鶏手羽元の甘辛煮

●久野明日香さん

お酢を使っているのでも柔らかく、ヘルシーです。

鶏手羽元の甘辛煮

材料（4人分）

手羽元16本、卵4個、ブロッコリー1/2房、しょうゆ100cc、酢100cc、酒大さじ4、砂糖大さじ3、みりん大さじ4

作り方

- ①大き目の鍋にしょうゆ、酢、酒、砂糖、みりんを入れ、手羽元を皮目を下にして並べ、落し蓋をして中火で20分ほど煮る。途中で何度か手羽元を返す。
- ②卵は黄身が少し半熟になるように10分ほど茹でる。
- ③ブロッコリーは小房に分けて好みの固さに茹でる。
- ④大き目の皿に煮あがった手羽先をのせ、半分に切った茹で卵、③のブロッコリーを盛りつける。

キノコ4種のマリネ

材料（4人分）

生椎茸6〜8個、マッシュルーム1パック、しめじ1パック、エリンギ1パック、玉ねぎ1/2個、んにく1片、オリーブオイル適宜、しょうゆ大さじ5、白ワインビネガー（酢でもよい）大さじ5、塩・こしょう少々

作り方

- ①生椎茸は軸を取って4つに切る。
- ②マッシュルームも軸を除いて半分に、大き目のものは4つに切る。
- ③しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ④エリンギも石づきを取って食べやすい大きさに切る。
- ⑤玉ねぎは細めのくし切りにする。
- ⑥んにくは芽を取って、薄切りにする。
- ⑦フライパンにオリーブオイル大さじ5と⑥の

んにくを入れて火にかけ、香りが立ったら①〜④のキノコを入れて炒める。
⑧きのこがしんなりしたら、⑤の玉ねぎを加えてさっと炒め、塩・こしょうをする。
⑨容器に⑧を入れ、しょうゆと白ワインビネガーを加え、オリーブオイルを浸るくらい入れてざっくりと混ぜ、1時間ほど寝かせて味を浸み込ませる。（保存容器に入れば冷蔵庫で暫く保存可能）

食卓のデザイナー

宮入公子さん

鶏の手羽元ってこんなに味が浸み込むものですね。お酢を使っているから、味がしっかりしているながら、さっぱりいただけます。茹で卵もタレを絡めると、美味しさが増します。

そして秋と言えば、きのこ。このマリネはオリーブオイルを使っているのでも体にもよく、保存がきくのもうれしいですね。

あっさりとした野菜を付け合わせてみました。

ちよっぴり辛きゅうり

材料／きゅうり2本、ポン酢大さじ2、砂糖小さじ1/2、ごま油小さじ2、赤唐辛子（輪切り）1本分、塩少々

作り方／きゅうりはめん棒で叩き、適当な大きさにする。塩もみしてしばらくしたら水気を絞る。ポン酢、砂糖、ごま油、赤唐辛子を混ぜ合わせる。

なすのさっぱり和え

材料／なす2本、生姜のみじん切り大さじ1、みょうが1本、しょうゆ大さじ2、ごま油大さじ1

作り方／なすは縦半分に切って半月切りにし、水にさらしてあく抜きする。しばらくしたら布巾などに包んで水気をかたく絞る。みょうがは縦半分に切り、細切りにする。なすと生姜、みょうがを混ぜ合わせ、しょうゆとごま油で味を付ける。



①ミラノのドゥオーモ ②ローマのコロッセウム ③フィレンツェのトラム

興味津々の初めてのイタリア

●裨宜田はなさん

初めてのヨーロッパというこ
とで、とても楽しみにしてい
ました。イタリアは、キリス
ト教に基づいて様々な絵画や
建築物ができていて、大変興
味深く、また勉強にもなり
ました。初日がミラノだった
こともあり、ミラノのドゥオー
モの美しさには衝撃を受け、
この建築物よりも印象に残っ
ています。聖母マリアや聖人
たちの生涯を描いたドゥオー
モのステンドは、見ていて圧倒
されました。また、ヴァチカ
ンのウフィッツイ美術館では、
美術の教科書に載っているよ
うな有名な絵画をたくさんみ
ることができました。また各

名所での現地ガイドの説明も
分かりやすく、理解が深ま
りました。
次はベニス。ちょうどカーニ
バルの時期に訪れることがで
き、仮面をつけた人々が町を
歩いていて、普段は味わえな
い雰囲気を楽しむことができ
ました。
イタリアで食べたパスタはど
れも美味しく、カンツォーネ
を聴きながらのディナーは歌
手の方がテーブルを回ってくれ
ました。私たちの知っている
曲もあり、余計に楽しくな
りました。フィレンツェとピサ
とローマでは、それぞれジェラ
ートを堪能。中でもフィレンツ
ェのジェラートが柔らかく美味
しかったです。



本場のジェラートを堪能

最終日のローマはフリータイ
ムに。ポンペイ遺跡に行かれ
る方が多いようでしたが、私
たちはお買い物。ローマの街で
ショッピングを楽しみました。

また海外旅行に行きたくな
る旅行でした。
旅のデザイナー
日本旅行 江頭美妃さん
裨宜田様には以前ご家族で
海外旅行をお申込みいただ
き、今回はお友達同士での旅
行を承りました。初めてのイ
タリア旅行のため、ベニスのカ
ーニバルに是非ご参加いただ
きたいと思い、今回のコースをお
勧めいたしました。同じ都市
での連泊も多く、慌たたくし
ないコース内容で、最終日はフ
リータイムを設けているため、
お買物を1日ゆっくり楽しむ
たいという裨宜田様のご希望
にもぴったりと思いき提案いた
しました。
添乗員が日本から同行する
ため、語学が不安なお客様で
も安心してご旅行にご参加い
ただけます。また、最終日に
自由行動を設けているコース
も多数ございます。裨宜田様
のように、ご自身で自由に街
を散策することも可能となっ
ております。
食文化は日本人にも馴染
み深く、世界遺産も他の国に
比べて多いため、イタリア旅行
は毎年人気がございます。

信用金庫のSSSサービス

手間のかかる集金を信用金庫にお手伝いさせてください。

株式会社 東海信金ビジネス
〒460-0003 名古屋市中区錦二丁目17番21号

C R O S S W O R D

クロスワードを解いて、
二重マスの4文字を組み合わせてください。
ヒント/冬の間は省エネで過ごします

●タテのカギ●

2. 大阪では母親をこう呼ぶことが多い
3. 小麦粉を練って長く切った日本食
4. 「スマイルシンデレラ」の活躍で注目度アップ
6. 「アタリ」がくるまでじっと見えています
7. 風邪〇〇、疲れ〇〇、焦り〇〇
8. トウモロコシを〇〇〇〇キビとも呼びます
9. 野菜・魚・肉料理には、これを取りましよう

●ヨコのカギ●

1. 年の瀬の年中行事
5. 夏は丑の日にウナギを食べる風習があります
7. 結婚25周年の祝い
9. コース料理ではなく、メニューからチョイス
10. 〇〇〇技、〇〇〇科目、〇〇〇料理

正解者の中から20名様に商品券(2,000円相当)をプレゼント!

【応募方法】
はがきに答えのほか、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、下記までお送りください。
本誌へのご意見、ご要望もお書き添えください。締切り:11月30日(当日消印有効)
送り先:〒460-0003 名古屋市中区錦2-17-21 NTTデータ伏見ビル内 株式会社東海信金ビジネス「アミークス」編集部
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。(前号の正解=かみなり)

コロナ宮殿特別貸切鑑賞付 きらめきのイタリア周遊8日間

●出発日/2019年11月~2020年3月 土曜・日曜出発
●旅行代金/279,900円~529,900円
●利用航空会社/フィンランド航空又はスカンジナビア航空
●利用ホテル/A又はSランク
●添乗員/同行します(成田出発から成田帰着まで)
●日程/①9:50~11:55 成田発①18:05ミラノ着
②8:00ミラノ観光 午後ミラノ発③18:30ベニス着 ③8:00
ベニス観光 ゴンドラ遊覧 午後ベニス発④18:30フィレンツェ
着 ④8:00フィレンツェ発 ビザ観光 フィレンツェ市内観光
ウフィッツイ美術館見学 ⑤午前フィレンツェ発⑥午後ローマ着
ローマ市内観光 システーナ礼拝堂見学 ⑥午前ローマ市
内観光 コロナ宮殿貸切見学(3/2, 3/30出発は除く) 午
後フリータイム ⑦11:05~11:45ローマ発⑧11:40成田
空港着
●食事/朝6、昼4、夕4(機内食は除く)

お問合せ・お申込みは
(株)日本旅行 名古屋支店
☎052-954-0130
受付時間 10:00~20:00(年末年始休業)
総合旅行業務取扱管理者 八津裕子

【旅行企画・実施】
株式会社日本旅行
観光庁長官登録旅行業 第2号

保健・健康施設(温泉浴場) 割引サービスのご案内



TOSNET(トスネット)では、「保健・健康施設(温泉浴場)の割引サービス」を実施しています。
湯量豊富な大浴場や露天風呂のほか、レストランやゲームコーナーなど
大人から子どもまで1日ゆったり楽しめます。ぜひ、ご利用ください。

- ★提携内容: 提携店は、東海4県下71店です。これらの提携店では入館料の割引など、格安料金でご利用いただける会員優待サービスを行っています。
- ★利用方法: 信用金庫が発行する「年金友の会会員証等」をフロントでご呈示のうえ、優待料金を現金でお支払いください。

愛知県

名称	所在地	電話番号
庄内温泉 喜多の湯	名古屋市北区西味腕	052-902-2651
山王温泉 喜多の湯	中川区山王	052-331-4126
香流温泉 喜多の湯	守山区森孝	052-776-2641
長久手温泉 ござらっせ	長久手市前熊	0561-64-3511
猿投温泉 ホテル全泉閣・日帰り温泉全泉の湯	豊田市加納町	0565-45-6111
稲武温泉 どんぐりの湯	武節町	0565-82-3135
有松温泉 喜多の湯	大府市東新町	0562-44-2641
天然温泉 美白泉 ホテル竹島	蒲郡市竹島町	0533-69-1256
西浦グランドホテル 吉慶	西浦町	0533-57-6111
ひのき園・酵素風呂	豊橋市大岩町	0532-41-6700

岐阜県

名称	所在地	電話番号
白川天然温泉 美濃白川道の駅温泉	白川町河東	0574-75-2146
岩寿温泉・旅館 岩寿荘	中津川市蛭川	0573-45-2188
付知峡倉屋温泉 おんぼいの湯	付知町	0573-82-5311

三重県

長島スポーツランド・クアハウス長島	桑名市長島町福吉	0594-45-1122
天然温泉 あさひの湯	朝日町小向	059-377-5111
天然温泉 ジャブ	四日市市波木町	059-322-5111
四日市温泉 おふろcafé 湯守座	生桑町	059-332-2611
モクモク手づくりファーム 野天もくもくの湯	伊賀市西湯舟	0595-43-0909
芭蕉の湯・ヒルホテル サンピア伊賀	西明寺	0595-24-7000
伊賀の国 大山田温泉 さるびの	上阿波	0595-48-0268
島ヶ原温泉 やぶっちゃんの湯	島ヶ原	0595-59-3939
スーパー銭湯 鈴の湯	松阪市田村町	0598-25-4126
みえ尾鷲海洋深層水のお風呂 夢古道の湯	尾鷲市向井	0597-22-1124
猪の倉温泉 しらさぎ苑	津市白山町	059-262-4126
伊勢・船江温泉 みたすの湯	伊勢市船江	0569-29-4126
入鹿温泉ホテル 瀬流荘	熊野市紀和町	0597-97-1180
湯元山荘 湯ノ口温泉	紀和町	0597-97-1126

静岡県

浜松温泉 喜多の湯	浜松市東区天王町	053-465-2600
ピラックス高菌	浜北区高菌	053-586-8886
磐田酵素ハウス	磐田市小島	0538-32-0833
川根温泉 ふれあいの泉	島田市川根町笹間渡	0547-53-4330
瀬戸谷温泉 ゆらく	藤枝市本郷	054-639-1126
駿河健康ランド	静岡市清水区興津東町	054-369-6111
用宗みなと温泉	駿河区用宗	054-256-4126
東静岡天然温泉 柚木の郷	葵区東静岡	054-261-1101
富嶽温泉 花の湯	富士宮市ひばりが丘	0544-28-1126
駿河の湯 坂口屋	沼津市岡宮	055-926-4126
桜とホテルの里 裾野炭酸カルシウム温浴 一の瀬	裾野市茶畑	055-992-1589
御胎内温泉	御殿場市印野	0550-88-4126
天然温泉 気楽坊	神山	0550-87-5126
富士八景の湯	深沢	0550-84-1126
須走温泉 天恵	小山町須走	0550-75-2681
日帰り温泉 妙楽湯	熱海市下多賀	0557-67-5526
伊豆温泉村 万福 百笑の湯	伊豆市瓜生野	0558-73-1126
踊り子温泉会館	河津町峰	0558-32-2626

岐阜県

養老温泉 ゆせんの里 本館	養老町押越	0584-34-1313
天然温泉湯元 おおの温泉	大野町相羽	0585-32-2727
かすが・モリモリ村・リフレッシュ館	揖斐川町春日六合	0585-58-0001
元湯 谷汲温泉 満願の湯	谷汲徳積	0585-56-1126
湯元大理石天然温泉 根尾川谷汲温泉	谷汲長瀬	0585-55-2299
いび川温泉 藤橋の湯	東横山	0585-52-1126
秘湯 白龍の湯 久瀬温泉露天風呂	日坂	0585-54-2678
うすずみ温泉 四季彩館	本巣市根尾門脇	0581-38-3678
六条温泉 喜多の湯	岐阜市六条江東	058-274-1126
倉知温泉 マーゴの湯	関市倉知	0575-21-4126
美人の湯 かかみがはら	各務原市蘇原申子町	058-380-2622
Spa Resort 湯の華アイランド	可児市土田大脇	0574-26-1187
飛騨金山温泉 ゆったり館	下呂市金山町金山	0576-33-2492
美輝の里	馬瀬西村	0576-47-2641
飛騨川温泉 しみずの湯	萩原町四美	0576-56-4326
厳立峡 ひめしゃがの湯	小坂町落合	0576-62-3434
宿儺の湯 ジョイフル朴の木	高山市丹生川町久手	0577-79-2109
四十八滝温泉 しぶきの湯 遊湯館	国府町宇津江	0577-72-5526
飛騨古川桃源郷温泉 ぬく森の湯 すばーふる	飛騨市古川町黒内	0577-75-3111
天然温泉 美人の湯 しろとり	郡上市白鳥町那留	0575-83-0126
明宝温泉 湯星館	明宝奥住	0575-87-2080
コージュ高鷲・ふたこえ温泉	高鷲町鷲見	0575-72-6011
やまと温泉 やすらぎ館	大和町剣	0575-88-9126
日本まん真ん中温泉 子宝の湯	美並町大原	0575-79-4126
白川郷の湯	白川村荻町	05769-6-0026
大白川温泉 しらみずの湯	平瀬	05769-5-4126

祭り 彩時記



4輛の山車が順次宮入りし境内に並ぶ

成海神社例大祭(鳴海まつり)〈裏方〉 愛知県名古屋

鳴海の秋祭りは、成海神社(裏方)と鳴海八幡宮(表方)の2つの神社の祭礼として、それぞれ山車祭りが行われています。かつては鳴海を挙げて同じ日に行われていましたが、江戸・元禄時代以降、鳴海城を境に北側と南側に分かれて実施する今のよう形になったと伝えられています。

成海神社の祭礼が行われるのは、10月の第2日曜日。呼び物は、丹下・

北浦・花井・城^の下の4町の山車の宮入り。昼間に町を練り歩いた後、参道の坂を駆け上がり、後輪を浮かせて方向を変える転回の力技も。また、提灯を灯した夜の曳行も情緒があります。

- 📅10月13日(日)
- 📍成海神社
- 🚗名鉄名古屋本線鳴海駅下車徒歩13分
- 📞成海神社 ☎052-891-2830
- http://narumi-jinja.or.jp

表佐太鼓踊り

岐阜県垂井町

江戸時代初期、雨乞いをし、願いが叶ったお礼に太鼓や鉦鼓を鳴らして感謝したのが表佐太鼓踊りの始まりとか。農民の娯楽と若者の鍛錬を兼ねた神事芸能として継承され、競い合うようにして太鼓が大きくなり現在に至っています。直径1~1.3m、重さ50~60kgもある太鼓を腹に付け、太鼓を叩くというより、大きな太鼓と人が一体となって踊る全国的にも珍しい踊

りで、岐阜県無形民俗文化財に指定されています。

令和元年の今年も、例年より規模の大きい「出踊り」。会場を保育園から小学校に移し、餅まきも行われます。

- 📅10月6日(日)13:30~
- 📍表佐小学校グラウンド
- 🚗JR東海道本線垂井駅下車徒歩30分
- 📞垂井町観光協会 ☎0584-22-1151(垂井町役場) http://www.tarui-kanko.jp/



大きな太鼓を腹に付け、音頭に合せて踊りながら打つ

諸戸氏庭園 秋の一般公開 三重県桑名市

諸戸氏庭園は、江戸時代に桑名藩の御用商人山田彦左衛門が隠居所として造園し、明治時代に米の取引などで資産を築いた初代諸戸清六がこれを買取り、新たに増築した庭園です。地方の豪商が築造した独特な庭園として学術的価値も高く、国の名勝に指定されています。また、建物の多くが国重要文化財や三重県指定有形文化財になっています。

春と秋の2シーズンだけ一般公開(入園料500円)され、紅葉の秋には江戸から明治の面影を残す広さ1万㎡の庭園散策がゆっくと楽しめます。

- 📅11月2日(土)~12月1日(日)月曜休
- 📍諸戸氏庭園
- 🚗JR・近鉄桑名駅から市内循環バス「寺町」下車徒歩10分
- 📞公益財団法人諸戸財団 ☎0594-25-1004
- http://www.moroto.jp/



園内の「推敲亭」も紅葉を背景にたたずむ

浜松カップ「フェスタ・サンバ」 静岡県浜松市

浜松市に居住するブラジル人は全国最多。ブラジルと言えばサンバ。そこで開催されるのが、浜松カップ「フェスタ・サンバ」。サンバを通して日本人市民と外国人市民の交流促進を図ることを目的とした、明るく開放的なイベントです。

メインのサンバパレードコンテストには、例年8チーム前後のサンバチームが参加。地元浜松や静岡のほか、

愛知、東京などからも駆けつけます。来場者は1万数千人~2万数千人規模に。この日、会場となる鍛冶町通りはサンバー色に包まれます。

- 📅10月6日(日)12:30~16:00
- 📍鍛冶町通り(浜松市中区鍛冶町)
- 🚗JR浜松駅・遠州鉄道新浜松駅下車徒歩約5分
- 📞浜松カップ「フェスタ・サンバ2019」実行委員会事務局 ☎053-458-2170
- http://hamamatsu-samba.jp/



開放的なサンバの音楽とダンスが交流ムードを盛り上げる

+ 体調いかがですか

愛知みずほ大学 学長●佐藤祐造さん

毎日10分のウォーキングから

ウォーキングは安全で効果的な健康運動です。
スポーツの秋です。「毎日10分から」始めましょう。

■ウォーキングの効果

ウォーキングは安全性が高く、かつ多くの効果が期待できる健康運動です。すなわち、①心肺機能（体力）が強化されます。②高血圧の改善、糖尿病、脂質異常症の予防・治療、肥満の解消など、生活習慣病予防、改善に役立ちます。③ストレスの解消だけでなく、継続すれば、認知症の予防、発症・進行を遅らせる精神健康面への効果も期待できます。

■ウォーキングの行い方

背筋を伸ばし、視線は前方とし、大股で歩きます。これで自然に上体が起き、踵で着地し、つま先で蹴る感覚が生まれます。腕の振りは大きめとし、速歩では肘を曲げた方が歩きやすくなります。その際、肩の力は抜きます。

運動する習慣がない方が、長時間歩けば、膝の障害を

ウォーキングの腕と足の動き



「天川淑宏:さかえ58(5):26-27, 2018」から作成

招きます。とりあえず、10分で良いので、毎日決まった時間に歩くようにし、次第に歩数を増加させます。一般に、ウォーキングを続けているうちに、歩く速度は速くなって来ますので、自分が快適と感じるペースで歩きましょう。

当初の生活習慣病の予防・治療や老化防止、健康増進を目的としたウォーキングから、自然探索、地域の史跡めぐりなどに発展していくことは、運動習慣形成の上からも望ましい現象です。私も時間があれば、「百名城めぐり」「続百名城めぐり」をしています。

■ウォーキングの注意点

①歩く前にアキレス腱伸ばしなど、簡単な準備運動を行い、終了時にはストレッチなど整理運動を行います。②靴はウォーキングに適した運動靴を履くことと、靴下も運動用のやや厚手のものを履きます。③中高年者の場合、脱水に注意し、ウォーキングの前後、1時間を超えるような場合には、途中で適宜水分補給を行います（熱中症予防）。また、寒冷時には、防寒対策を行い、転倒防止にも注意を払います。④糖尿病治療の目的で運動を行う場合、インスリン注射を行っている患者さんでは、低血糖防止のため必ず食後に運動を実施します。血糖自己測定も行います。また、ウォーキングによる消費カロリーは、それほど大きくなく、食事制限を守ります。

「アクティブガイド2013」（厚生労働省）では、もう10分余分（プラス）に運動すれば、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症の予防に役立つことを強調しています。毎日10分でも、ウォーキングを続けましょう。

食べて健康 [地元食材を再発見]

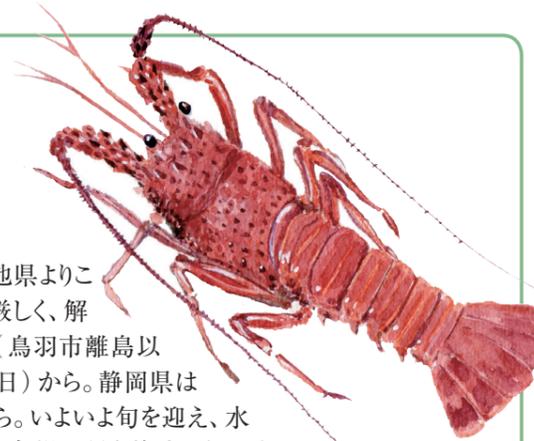
イセエビ

漢字では一般に「伊勢海老」と表記されるように、三重県は昔からイセエビの主要産地で、鳥羽市から紀宝町にかけての沿岸で多く水揚げされています。イセエビは岩礁や珊瑚礁のある太平洋の浅い海域に生息しており、国内の産地は千葉県房総半島から沖縄県まで幅広く、県別ランキングでは三重をトップに、千葉、和歌山と続いています。静岡も下田、南伊豆、稲取など伊豆半島南端地域が好漁場で、4位と上位です。

イセエビの捕獲は通年可能ですが、資源保護のため5～9月の産卵期は県ごとに禁漁期間を設定しています。

三重県は他県よりこの規制が厳しく、解禁は10月（鳥羽市離島以北は9月16日）から。静岡県は9月16日から。いよいよ旬を迎え、水温が下がる冬場が最も美味しくなると言われています。

エビは栄養面では、高タンパク・低脂肪食品で、ミネラルやビタミンEも豊富です。産地へ旅行に出かけたときなど、ちょっと贅沢な特別メニューでいかがですか。



東海 北陸 地域の宝 物ナビ

食品サンプルづくり体験ができる「さんぷる工房」

岐阜県

「美味しそう!」の瞬間がここに…
スイーツ、お料理などの食品サンプルづくり体験から
日本初の「こぼれたアイスのスマホスタンド」づくり体験も



郡上八幡は食品サンプルの生みの親である岩崎瀧三氏が生まれ育った地であり、日本全国の大半の食品サンプルを作り出す発祥の地です。

さんぷる工房は、築150年の町屋。その中で食品サンプルを見て、触れて、作ってお楽しみいただける体験型観光施設です。

さんぷる工房 〒501-4227 岐阜県郡上市八幡町橋本町956
<http://samplekobo.com/shop/> TEL 0575-67-1870

一緒にずっと。安心をもっと。



共栄火災

ぼく、サイ吉
人々が気持ちよく
毎日を暮らせるよう、
安心のチカラで
そっと支えるサイ。
共栄火災のサイ吉です。

共栄火災海上保険株式会社

中京支店 〒460-0002 名古屋市中区丸の内 2-19-21 TEL:052-211-1358
静岡支店 〒420-8706 静岡市葵区両替町 2-6-5 TEL:054-253-5145