

フォトエッセイ



藁固積み



黒木町の棚田に取り入れの後、藁固積みが作られていた。農家のおじさんが「藁固積み作るとは今年が最後、藁の下にミミズがいっぱいでくるけん、イノシシがあさりにくるたい、そりじゃけん藁はおじゃんたい」と、嘆いておられた事を思い出し、今年で最後の藁固積みの雪景色を撮りに行った。

八媛会 北島東司郎

いきいきサロン

黒木町南本分の「いきいきサロン」は二ヶ月に一回開催される。老人会、七夕会には一人暮らしのお年寄りを招いて食事会を開いている。協力員さんと一緒に料理をし「みんなに喜んで食べて貰うのが楽しみです」と吉原会長さん。お寺や教会などからも頼まれれば料理を引き受ける。手作りの料理が吉原流でおいしいと好評。人を愛する心が味にもしみ出るのだろう。一方「うちの子もよその子も区別せず、悪の道にそれないように」と自分の子や孫の友だちまで見守ってこられた。遊びに来た孫の友だちが「おばちゃんのおにぎりはおいしか」と食べてくれたことや「大晦日に除夜の鐘を聴きながらそばを食べて、年越しをする子もいました」と懐しそうに話された。そんな子どもたちが高校生になった時「おばちゃんありがとう」の心をこめて寄せ書きとエプロンを贈ってくれました。「もったいなくて大事にとっています。最後はお棺に入れてくれるよう家族に言っています」「おにぎり一個から輪が広がりこんなに幸せになりました」と聞いてこちらも幸せのおすそわけを頂いた。（月足美智子）



寄せ書きを胸に今が一番幸せと笑顔もやさしいサロン会長吉原洋美さん

ベターホームの楽しいcooking ① とりの照り煮



¥1,260(税込)

作ってみたい料理のレシピを大募集！下記住所へお寄せ下さい。
〒810-0001中央区天神2-13-17 ベターホーム宛

材 料 (4人分)	作 り 方
とりもも肉…………… 300g (から揚げ用)	①とり肉は片栗粉をまぶす。
片栗粉……………大さじ 1	②フライパンに油を温め、中火で①のとり肉の両面を焼く。火を止めて、ペーパータオルで脂をふきとる。
サラダ油……………大さじ1/2	③Aを加え、蓋をして弱火で約5分煮る。時々肉を返す。
A { 砂糖……………大さじ 1	④蓋を取り、強火にして汁気がなくなるまで、煮る。
酢……………大さじ 3	※保存容器に入れ、冷蔵庫で3～4日保存できます。
しょうゆ……………大さじ11/2	
みりん……………大さじ 1	

ベターホームの本のお申込みは、電話、FAX、インターネットで受付中。
☎092-714-2411FAX092-711-7830
URL <http://www.betterhome.jp>

八女茶で健康



お茶と薬

お茶で薬を飲むのは良くないと言われています。お茶にはカフェインが2～3%、カテキンも10～20%程度含まれています。睡眠薬や精神安定剤をお茶で服用するとカフェインの覚醒作用によって効果を薄れさせてしまいます。また反対に興奮剤や精神賦活剤では茶のカフェインによって作用が必要以上に強められます。

昔から貧血の人が鉄剤の増血剤を服用するとき、お茶で飲むのは駄目だと禁止されています。茶のカテキンはすぐ鉄分と結合して不溶性の化合物をつくるので、腸から吸収されなくなるからです。しかし、最近の研究では成人男子一日の必要鉄量は1mgとされているが鉄剤の中には約100mgの鉄が含まれているので実際上問題ないと考えられています。

お茶と薬の関係はまだ十分解明されていないようですから、薬はなるべく水とか白湯で飲むのが望ましいようです。

福岡県茶業振興推進協議会 事務局長 中村 晋一郎

クラッシー文芸

ひろかわ俳句会

夕膳に熱燗一本添えてあり
極楽は身近かにありて干
布団 松延朝美
裸木に囲まれ暮れる旧校
舎 山下次男
鬼ごっこめき転がれる落
ち葉かな 野中勝美
マスクの瞳見覚えのあり
振り返る 原口あつ美
軒先に芋の皮剥く老母か
な 水本辰次
よき日和大根の葉の青々
と 山崎陽子
黙禱に忘年会の始まりり
水本艶子

八女紫苑句会

飛来せし鴨は夕日の漣に
牛島景子
マリア像拝す聖堂底冷え
松延みさと

からむ藤黄葉となりて吹
かれけり 田中サトリ
児の丈にかなふ太鼓や里
神楽 堤多鶴子
賀状書く窓辺に闇の迫り
来る 三輪ウラ子
庭広し笑まう羅漢の冬ぬ
くし 井上トシ子
年の暮古きはがきの捨て
がたし 松崎伸子
柚子百個浮べて湯浴みし
てみたし 中川原篤子

睦句会

善し悪しき師走の風に手
渡せり 松尾貞義
冬うらら奴の仕草見てあ
かず 大坪栄子
祝福寿色紙に丹頂鶴を画
く 城戸和子
霊峰の宙に浮かぶや冬霞
牛島佐智子
山峡や枯葉うたはピアニ
ッシモ 野田ヒサエ
小石おく漁道を下るかい

つぶり 井手光代
くるぶしの隠るゝほどの
落葉かな 穴見ミキエ
青天に綿毛まとゐて冬芽
立つ 山口弘子
■黒木町くすの実句会
窓に子の手形の残る三日
かな 寺田睦子
吹雪く夜は孤の木鶏にな
りゐたし 吉泉守峰
行く年の最後の暦めくり
けり 野崎万智子
倅せや湯舟に届く除夜の
鐘 鍋島翔山
寒紅をひいて二十才の娘
となりぬ 青木早弓
初競りの高値鮪に笑顔満
ち 東野蓉子
一筋に煙立ちあゐて山眠る
三宅仁旭
せがまれて二日続きの晦
日蕎麦 内藤キヨ子
稜線に年新たなる日の出
かな 平島照男

八女の動植物たち ①

開けた場所ではトビ、カラス、秋になるとジョウビタキなど見られますが、林内では、鳴き声はするけどなかなか姿を見ることが出来ません。秋から冬、木の葉が落ち明るくなった山で観察すると、鳥たちを見つけることができます。水辺の鳥は周りをさえぎるものが少なく比較的容易に観察できます。鳴き声は一般的な表現を示していますが繁殖期など季節により異なり、また聞こえ方も人によって異なります。



メジロ（メジロ科）ツウィー、ツウィー。



ヒヨドリ（ヒヨドリ科）
ピーヨピーヨと騒々しい。

- 資料 「童男山古墳周辺の動植物たち」より転載
- 発行 八女市
- 写真・執筆 宝理信也

Coupon このクーポン持参で
生ビール1杯 サービス
毎週月曜日は店休日
居酒屋・いけす料理
イカと魚が泳ぐ店
黒 潮
八女税務署前
☎0943-22-6633
携帯090-9489-4368

当店でご飲食のお客様
お一人一枚のみ使用できます
ご注文時にお渡し下さい
2011年2月末日迄有効です