

クラッシー

CLASSY

発行 筑後八女地区 西日本新聞エリアセンター
 企画 イースタンコミュニケーションズ
 印刷 株式会社 東兄弟 TEL 0943-24-2111
 八女市祈禱院563 〒834-0025
 HP: www.wing8.com/dcity-yame/

クラッシーのバックナンバー(2010.1.1号より)がインターネットでご覧になれます。
 「デジタルシティやめ」→クラッシー→検索

10 OCT

	日	月	火	水	木	金	土
11	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23 ³⁰	24	25	26	27	28	29

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT						
心配ごと相談(八女市) 八女市社会福祉会館 10月1日・15日・29日 黒木町ふじの里 10月1日・15日 上陽町地域福祉センター 10月8日・22日 立花町かがやき 10月8日・22日 法律相談(要予約) 八女市社会福祉会館 10月10日 黒木町ふじの里 10月17日 上陽町地域福祉センター 10月24日	司法書士相談 黒木町ふじの里 10月10日 八女市社会福祉協議会 10月17日 筑後市 心配事相談 毎週木曜日/総合福祉センター 健康に関する総合相談 毎週金曜日/筑後市立病院	1 9月8日 伝減 なんでも人権相談所 (八女市役所星野支所)	2 9日 大安 弁護士無料法律相談 (福岡法務局八女支局) 要予約 ☎ 23-2603	3 10日 赤口 なんでも人権相談所 (八女市社会福祉会館) (地域福祉センター)	4 11日 先勝	5 12日 友引 松尾弁財天縁日 (立花町)	6 13日 先負 べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円	7 14日 伝減 無料法律相談 13:30~要予約 (八女民主商工会) ☎ 24-2727 なんでも人権相談所 (矢部公民館)	8 15日 大安 なんでも人権相談所 (筑後市勤労者家庭支援施設) (立花市民センター)	9 16日 赤口 弁護士無料法律相談 (福岡法務局八女支局) 要予約 ☎ 23-2603 なんでも人権相談所 (広川町はなやぎの里)	10 17日 先勝 なんでも人権相談所 (地域交流センター)	11 18日 友引 市子連陸上・綱引き大会 (羽犬塚中学校)
12 19日 先負 八女軽トラ市 9:30~13:00 (八女観光物産館駐車場) ちっこスポーツフェスティバル (筑後市内各所) ゆっくり読書タイム (筑後市立図書館)	13 19日 伝減 体育の日	14 21日 大安	15 22日 赤口 社会保険個別相談会 10:00~16:00(八女商工会議所) 要予約 0942-33-6215	16 23日 先勝 弁護士無料法律相談 (福岡法務局八女支局) 要予約 ☎ 23-2603 なんでも人権相談所 (広川町はなやぎの里)	17 24日 友引 定例法律相談会(要予約) 10:00~12:00 (八女商工会議所) ☎ 22-5161	18 25日 先負 人生史サークル黄櫨の会 1:30~(八女市社会福祉会館) ムーンスターウォーキング フェスティバル (八女歩こう会)						
19 26日 伝減	20 27日 大安 べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円	21 28日 赤口	22 29日 先勝	23 30日 友引	24 閏9月1日 先負	25 閏2日 伝減 山梶窩ふれあいまつり (筑後市水田)						
26 閏3日 大安 八女軽トラ市 9:30~13:00 (八女観光物産館駐車場) お風呂の日 (特典あります) (グリーンピア八女)(公園の宿) (温泉館きらら)(べんがら村) チャリティ音楽祭&福祉バザー (おりなす八女・八女公園)	27 閏4日 赤口	28 閏5日 先勝	29 閏6日 友引	30 閏7日 先負	31 閏8日 伝減							

天宮ふんぷり®
 書き綴る人生史
 もの思う秋
 詩人推窓 猛

”露草のかそけき花に寄り
 てゆく心の行方ひとり喜ぶ”
 窪田空穂。八女の無量寿寿院に
 眠る文芸評論家山本健吉の
 『句歌歳時記』愛読のこの一
 冊から心魅かれたこの一首。
 もの思う秋、早や10月。神無
 月、世の神さま方はみな出雲
 への旅行。▼さて、去る8/
 24には、人生史サークル会誌
 『黄櫨』創刊17周年、第50号
 刊行記念祝賀のイベント。記
 念講演に再三寄稿の麻生渡前
 県知事「人口減少社会への対
 応論」安保博史群馬女子大教
 授「黄櫨の会創設時の私」来
 賓に東京より一橋大小林多寿
 子教授、学生同行の祝賀。懇
 親会場は眺望よろしき矢部川
 畔。清流、この水の明日はい
 ずこそ。栗原一登作詞、團
 伊玖磨作曲の「筑後風土記」
 の一節を想いおこしながら懇
 親。平成九年創刊。積みかさ
 ねた50冊。現在会員147
 名。すでに幽明境をへだてる
 会員も少なからず、されど綴
 られた遺稿、今なお人生道標
 として貴重な文章多彩▼編集
 長就任当初の我、齢68歳、未
 安良行代表の創意発想に感銘
 共感、途上、S条結腸ガン手
 術もあれど編集続行50冊を積
 み重ねて読み返すこの秋は85
 歳。編集後記は私自身の人生
 史。それにしても会計、校正、
 会場準備、印刷、それぞれ役
 わり、担当の熱意、情熱の結
 晶：ありて地域の文化は花ひ
 らく！

今月の山柳



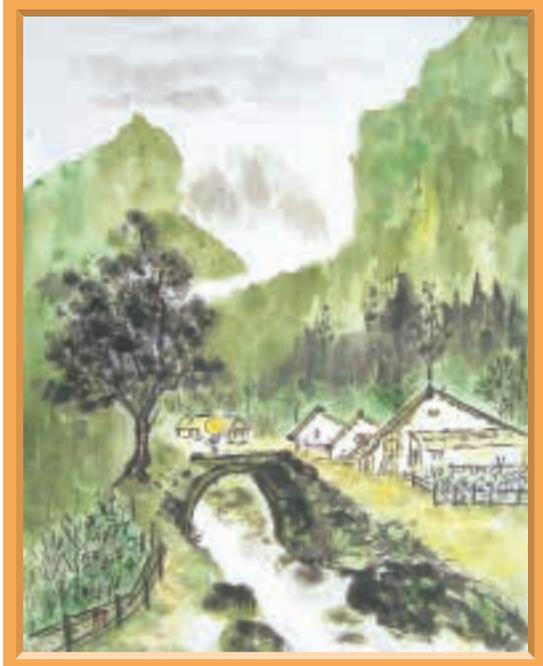
のんびりと
生きよと
糸瓜に
諭される

どの道を行っても同じ所へ着く老いの坂なのに、ゆっくりとしたい余生が忙しい。もう後は、自分のためにある余生です。ギア一つ落として、のんびりと生きなさいと、揺れる糸瓜に諭される。ゆっくりに歩幅が似合う高齢者なのだ。

ウサギとカメ

カメで行きたい老いの坂
八女川柳会 安達 昇

街かど gallery

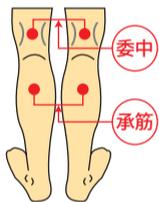


筑後市羽犬塚
矢野 公恵

“動”の趣味として十年、卓球を続けてきましたけど、“静”の趣味をと思っていた時、機会があり「おりなす」での中島先生の水墨画展を拝見させていただき、描いてみたくなり、入会して三年目になりました。初めて作品が出来た時は嬉しくて作品をずっと眺めていました。最近では描けば描くほど水墨画の奥の深さに苦勞しています。墨の濃淡、筆運び、ぼかし、にじみ、かすれなどいろいろな表現が出来る水墨画を老後の生き甲斐として続けたいと思っています。今まで何気なく見ていた景色、草花などを見る感覚が変わり、これから先の人生を心豊かに楽しく過ごしていけそうです。

健康のツボ ①

足がつった時のツボ療法
ふくらはぎの疲れをほぐす
「承筋(しょうきん)」



■場所：ふくらはぎ(腓腹筋)の筋腹の最も太いところの真ん中にあります。承筋は“身体を支える力を強める”効果のあるツボです。腰痛や座骨神経痛にも効きます。

■押し方：足の力を抜いて、両手でふくらはぎを包むようにします。ツボに両親指を重ねて、強めにじわっと刺激します。

こむら返り・ひざ痛に聞く「委中(いちゅう)」

■場所：ひざを伸ばしたとき、ひざの後ろにある横じわの真ん中。こむら返りのときは、この筋が緊張してひきつっています。ふくらはぎが痛くて触れないときに、ここを刺激して血液の流れをよくすると筋肉がゆるみ、痛みが和らぎます。

■押し方：曲げたひざを両手で抱え込むようにして両親指でツボを刺激します。

ストレッチを行う上では

反動をつけない 無理に伸ばすと筋肉を傷めることもあり逆効果。

リラックスして 普通の呼吸をしながら、肩の力を抜いてする。

習慣づける 短時間でも毎日する。

腰痛の人は慎重に 背骨の損傷などが原因だと、腰痛を悪化させかねない。

が重要です。

また、マッサージやテーピング、鍼治療(置き鍼)、サポーターでの保温・保護も効果的です。

大塚整骨院 院長 大塚 史彦 筑後市蔵敷 0942-52-0667

「私の一番の望みは失業することだ」という言葉を遺した彼の願いも虚しく、未だ戦争は世界中で続いている。彫りの深い彼の澄み切った双目は、オート・フォーカスへ「自動焦点」のように人々を写し撮り、更には心の中までも透視する。見つめられて、私は暫し動けずにいた。戦渦の炎の消える日を祈ろう。そして信じよう、人間の愛を。

蓉子

こんにちは。
八女警察署です。
③



皆さん、こんにちは。八女警察署交通課交通指導係の横山と申します。

いつも交通安全に心がけて頂きありがとうございます。今回は高齢者の交通事故防止についてお話させていただきます。

本年8月末の県下における交通事故による死者は84人と依然として多発傾向で推移し、その内半数以上を65歳以上の高齢者が占めています。

八女署管内においても本年交通事故で4名の尊い命が失われ、其の全てが高齢者の方で、内2名は夜間の歩行中に事故に遭われています。

高齢者の皆さん大切な命を守るためです

- 遠回りになっても横断歩道を渡りましょう。
- 「止まって、見て、待って渡る」を実践しましょう。
- 夜間外出するときは明るい色の服や反射材を着用しましょう。

ドライバーが歩行中のあなたに気付いているとは限りません。道路を横断するときには十分な安全確認を行い、事故に遭わないようにしましょう。

【顔晴れ!】



皆さん、はじめまして、八女農業高校ソフトボール部です。

チームのモットーは、「顔晴れ(がんばれ)」。どんな時でも、顔を晴れやかに目標に向かって全力を尽くすことです。これをモットーに、試合でピンチの時でも笑顔でプレーし、チャンスへと変えています。

また、部員の半分以上が、中学時代未経験者のため、技術的にはまだまだですが、挨拶や返事などは元気よく行き、相手の方が晴れやかな気持ちになるように心がけています。

そして、私達はグラウンド整備にはどこにも負けない自信があります。5年前までグラウンドは、草むら同然の状態でした。毎日の練習に熱が入ってくるにつれ、部員から「自分達が使う大切なグラウンドだから草抜きをして、しっかり練習できる状態にしたい」と訴えてきました。それから、農業高校生らしく鍬や鎌を上手く使い、一人一人が手作業で始め、今では、立派なソフトボール場へと変わりました。その自分達が整備したグラウンドで、秋の大会に向けて、チーム一丸となって顔晴っていますので、応援よろしくお祈りします。



眩き

フォーカス

〈焦点〉

生誕一〇一年目の今年、戦争報道写真家ロバート・キャパ展を見る幸運に恵まれた。戦争の世紀を生き、世界の戦場を命がけて撮り続けた男。女優イングリッド・バーグマンとの恋や、四十歳の短すぎる生涯も地雷に触れての爆死という鮮烈さ。見事の一言に尽きる。戦場の兵士は無論そこに生きる一般市民、子供達、近しい友人や恋人に一ミリのぶれもなく定まるフォーカス。キャパの被写体は懸命に生きる人間そのものである。ドイツ軍から解放された町で、戦車に乗って鼻をほじる少年へのユーモア、空爆に脅える少女のコートのボタンの掛違いを捉える繊細さ。人を慈しみ愛することの焦点は狂わない。

ベターホームの楽しいcooking

さつまいものはちみつバター煮



つるかめ食堂 第2弾

つかめる食堂 ~子が親に つくりおくごはん~ ¥1512 (税込)

本カタログは送料無料でお届け。お気軽にご請求ください。〒810-0001 中央区天神2-13-17 ベターホーム宛

Table with 2 columns: 材料(4人分) and 作り方. Lists ingredients like sweet potato, honey, butter, and instructions for cooking.

ココロに切って、電子レンジで加熱し、煮る時間を短縮します。ちょっとした甘味がほしいお弁当にもぴったりです！

●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。 ☎092-714-2411 FAX092-711-7830 URL http://www.betterhome.jp

小料理 はる吉

筑後市山ノ井 773-3 川浪ビル 1階 TEL.0942-53-5528 営業時間 /17:30 ~ 22:30(金・土・祝日前 ~ 23:00) 定休日 / 水曜日 駐車場 / なし



筑後市の中心街の裏路地にひっそりたたずむ小料理 はる吉。地元の寿司屋での修行後、福岡の料理家 香月康孝氏(懐石 桜坂 温坐)に師事し、お客様の心に届けたい想いで季節の和食をお出します。

一品料理が20種類前後用意されており、丁寧に水切りし裏漉しされた手作りの白和えや、ガンモドキと8種類の野菜の炊き合わせが人気です。10月からは博多水炊きや和風トマトスープシチュー、スッポン料理(要予約)などの新メニューも企画中。コース料理は税込3,780円より(その他ご予算も相談に応じます)。月・火のみ一日限定10食のランチ(海鮮ちらし税込900円のみ)も営業しています。

10月末まで、クラッシーを見てご来店いただいたお客様には一品料理(日替わり)のプレゼントがあります。

知って得する郷土の食文化 ③

カボチャ料理

カボチャの原産地はアメリカ大陸。メキシコの洞窟で、紀元前7000年~5500年の地層から種が発見されています。日本に伝えられたのは17世紀で、カンボジアから持ち込まれたので「かぼちゃ」と呼ばれるようになりました。八女では昔「ぼうぶら」と呼ばれていました。西洋種と東洋種がありビタミンAが豊富で、冬至にカボチャを食べると風邪をひかないと言われています。

カボチャのスープ(4人分)

■材料 カボチャ400g 牛乳又は豆乳500cc 市販のクリームシチューの素2かけ パセリ少々 薄口醤油小さじ1

■作り方 ①カボチャの皮を剥き、火が通りやすいように薄く切り、ひたひたの水を入れやわらかく煮る。②牛乳か豆乳とカボチャをミキサーにかけ鍋に移し煮立たせ、シチューの素2かけを入れ薄口醤油で味を調える。器に入れ刻んだパセリを載せる。

カボチャのサラダ

■材料 カボチャ200g ハム4枚 キュウリ1本 ゆで卵1個 塩コショウ少々 マヨネーズ適宜

■作り方 ①カボチャはよく洗い、皮ごと1cmぐらいの角切りにして蒸し冷ます。ハムは小口切り、茹で卵はみじん切りにする。②キュウリは薄切りにして塩少々をふり、しんなりしたあと絞る。③材料全部をマヨネーズ・塩コショウ少々で和える。

カボチャの揚げ物

■材料 カボチャ5ミリ位の厚さに切ったもの8枚 味付きサバ缶 片栗粉大さじ2 天ぷら粉 揚げ油

■作り方 ①カボチャはお皿に並べ、電子レンジで3分加熱し冷ます。②サバ缶は汁ごとほぐし、片栗粉大2を加え4等分する。③蒸したカボチャにうすく小麦粉をはたき、サバ缶をすこし抑え気味にして挟み、さらに全体に小麦粉をつける。④油を熱し、カボチャを水で溶いた天ぷら粉にくぐらせたものを入れ、ゆっくり揚げる。揚げたら一口大に切り器に盛り付ける。お好みでとんかつソース・ポン酢などをかけても美味しい。 郷土料理研究家 樋口 愛子(八女市)



おはようの「ぎゅーっ」

私の家庭は、父親(私)と母親、そして、2歳の娘の3人家族で暮らしています。 普段は、娘を保育園に預け、共働きをしています。特に私は、仕事の帰りも遅く、いつも帰った時に娘は熟睡中： 「いつも相手できなくてごめんね」という気持ちと、「少しでも触れ合いたい」と思う気持ちもあり、毎朝、保育園に行くためのお着替えは私の役割です。 朝7時に、子どものお布団へ向かい、「朝だよ、おはようーっ」と声をかけつつ、ふとんで寝ている娘を抱っこしていつものお着替えペースへ向かいます。 そのお着替えスペースは、小さな布団があり、おむつ

交換なども行う娘だけの特別な場所。 そこに連れて行き、まだ、目を閉じている娘をその小さな布団に寝かせ、「おはよう」と声をかけながら、「ぎゅーっ」と抱き締めます。そして、それからいつもの保育園への出発準備。 おむつを替えて、洋服を着て、いつもの体温計で「ピッピッ」というまで体温を計り、それからごはん。 本日に数分間の時間で、朝の「おはようのぎゅーっ」は、私と娘が触れ合うとても大切なひとときです。

「泣いた笑った喜んだみんなの子育て奮闘記」より抜粋。この本のご購入、お問い合わせは幸福保育園(筑後市 ☎094215310175)迄

10月の道の駅たちばな. 道の駅たちばな こんぴやく作り教室. 10月25日(土) 午前10時~午後1時 費用500円(材料代込み) *お土産付き

障がい者支援 チャリティ音楽祭 & 第31回市民コンサート. 大抽選会 もあります 福祉バザー. 日時 10月26日(日) 10時~15時. 場所 おりなす八女・八女公園 入場無料. 主催 八女ライオンズクラブ ☎24-3313 共催 八女市・八女音楽教会

暴漢から身を守る! 大事な人を守る! 講道館護身術受講者募集. 日時 10月19日(日) 19時15分~20時45分. 翌月から原則毎月第三日曜日実施予定. 場所 八女市総合体育館. 八女警察署管内では性犯罪の前兆犯罪(声掛け・つきまとい等)が平成22年の3件から平成25年は35件と10倍に増加しています。御家族一緒に護身術を学んでみませんか。 受講料 無料. 講師 大塚敏幸 元福岡県警察官 講道館柔道七段. 問合せ 090-1187415683 (大塚) 主催 一般財団法人福岡

県警友会八女支部 後援 八女警察署、八女地区防犯協会、八女市柔道連盟. 仲道郁代&横山幸雄 デュオ・リサイタル. 日時 11月1日(土) 開演15時(開場14時30分) 会場 おりなす八女 ハーモニーホール. トップピアニストが奏でる2台ピアノ曲・連弾曲・独奏曲。二人の掛け合いによる楽しいトークでピアノの魅力を再発見。 全席指定一般3,500円 友の会3,000円 学生2,000円. ■読者プレゼント ペア3組(6名)の方へ。希望の方は住所、氏名、明記の上(東兄弟へハガキで応募下さい。10月10日締め切り、希望者多数の時は抽選によります。