



すっかり日が短くなりました。外で作業する会員さんは暗くなる前に作業を終えて、安全に自宅まで帰るようにしましょう。

お願い

雨天により中止になりました「シルバーの日」につきましては連絡員の皆様には大変お世話になりました。

その際に連絡のつかない会員さんが何名かいらっしゃり連絡員さんは大変ご苦労なさったようです。

連絡先が変わった

携帯電話を購入した など

の場合は事務局及び連絡員さんへ必ずお知らせ下さるようお願いいたします。

刃物研ぎ

11月9日(水)事務所前・11月16日(水)二宮コミュニティセンター

価格例 菜切包丁 330円 草刈り鎌 220円

お知らせ

別紙があります

1. 交通安全講習会日程。
よく確認していずれか一か所に参加して下さい。
2. 互助会の一泊旅行の決算報告
参加していない方も目を通して下さい。

11月の行事予定

10日(木)～11日(金) 役員研修 理事長・理事・局長・山田主査参加

15日(火)～29日(火)14:00～ 交通安全講習会 市内各所(別紙を参照)

行事・会議などで局長・次長が不在の場合もありますので確認のうえお越してください。

料理講習会開催される

去る10月21日(金)、20名の会員さん参加のもと料理講習会が開催されました。今回は不足しがちな野菜を効率よく採り、加齢とともに敬遠しがちな肉類を上手に摂取できる献立に重点を置いた講習になりました。メニューは下記の通り。

黒米ごはん カルビのたれ

千切り野菜のスープ ジャガ 仔の明太子和え

かぼちゃのピリ辛煮 黒糖ゼリー

作り方を随時「さえずり」に掲載していきますので是非試して下さい。



ちよい旅のススム

ちよい旅 非日常を感じられる小さな旅。
気持ちをリフレッシュするのに最適です。

朝起きてみて「あっ、今日はいい天気だからどこかへ行きたいな」と思う日がありますね。そんな時気軽に掛ける茂木町。この時期のお勧めは 鎌倉山の紅葉です。標高209m、川岸からおよそ100mの断崖からの眺めは、那珂川県立自然公園随一の景観といわれ、「栃木の景勝百選」に選ばれています。車で頂上まで行くことができ、散歩道も整備されています。朝早く出掛けられるなら、鎌倉山の朝もやは息を飲む美しさです。花より団子の女子には言わずと知れた道の駅のジェラード(アイス)や、地元産のそば粉を使ったお蕎麦も楽しめます。

また、茂木町のお土産の定番といえば源太饅頭が有名ですが、茂木の商店街には和菓子屋さんがあります。個人的には某銀行の向い側にある「T屋」さんのあんこ玉がお気に入りです。黒糖が効いていて「美味でございます〜」冷凍になっているので保存に便利で食べたい時に常温で解凍すればOK!!茂木町には、この小さなスペースでは紹介しきれないスポットもあります。道の駅や茂木駅等にパンフレットがありますのでそれをゲットしてからフラットしてみてください。

地名 静岡県 静岡市清水区
位置 静岡県の中央
名所 日本平、三保の松原
名物 お茶、みかん、桜エビ
黒豚、かるかん饅頭



教えて

ふるさと自慢

私の実家は「清水次郎長」の生家の隣組にある。ヤクザの親分では自慢にならないかもしれないが、晩年の次郎長のひとこまを紹介したい。

幕末慶応4年、徳川家臣たちが乗っていた幕府の軍艦が清水港沖で新政府軍艦の攻撃を受け沈没した。三保海岸に犠牲者たちの遺体が漂流していたが、「賊軍に加担する者は、厳罰に処す」という新政府のお触れで、誰も手を付けることが出来ず漁師たちは困り果てていた。そこで次郎長は「死ねば仏だ。仏に官軍も賊軍もあるものか」と遺体を引き上げ埋葬して供養した。新政府の重臣、山岡鉄舟も強い感銘を受け「壮士の墓」と墓碑銘を揮毫した。このエピソードからも次郎長の男気は郷土の誇りといって過言ではないだろう。

真岡地区 大石 浩

焼肉のたれ 料理講習会より

ミキサーを使えば思いのほか簡単にできます。お肉に塗っておいて焼いて下さい。

材料(出来上がり約2.5)
長ネギ 5本
(青い所はあまりいれない)
レモン 1個
にんにく 1個
りんご 2個
白ごま 1袋
ごま油 小1/2びん
しょうが 1かけ
酒 50cc
しょうゆ 1
砂糖 500g
はちみつ 400g
みりん 100cc

別紙に就業者募集があります。

長ネギはみじん切にする。
にんにく、しょうが、りんごは皮をむき荒く刻んだ後ミキサーにかける。(この時、ミキサーが回る程度のしょう油をいれる)
レモンを搾る。
白ごまは2/3位の擦り加減にすり鉢でする。
~ を鍋に入れ、強火~中火でかき混ぜながら煮る。
調味料を順番にいれる。この時、一度に入れてしまうと温度が下がるので一品ずつ温度が戻ったら加える。はちみつ、酒、みりん、砂糖の順に。(残りの醤油は最後に)沸騰したら弱火にして10分程煮つめる。
ごま、ごま油、残りの醤油を加え一煮立ちしたら火を止める。

編集後記

私達はどうして『混んでいる』『道が険しい』などわかっているのに紅葉を観に行きたくなるのでしょうか。

きっとそこには言葉には言い表せない『癒し』があるからかもしれません。そして自分も誰かにとって『癒し』になりたいなとふと思います。

