

事務局だより

1. 会員動向

9月1日現在会員数

湘南	県央	ベイサイド	多摩・田園	計
37	31	31	27	126名 (Eグループ会員：113名)

9月12日入会 高野 宗顕氏 (県央)

9月19日入会 川村 和雄氏 (県央)

9月29日入会 横山 速一氏 (多摩・田園)

2. 運営委員会報告

1. 協議事項

1) 個人情報保護法の改訂に伴う各地域の意見集約結果について

各地域じゃおの世話役会、世話人会、定例会などで賛否を確認した結果、運営委員会より提案の原案通り了承されました。今後、ホームページの改訂を行い、10月中旬の掲載を目指します。

2) その他

今回より、新入会員があった際は、議案・議事録に紹介者の氏名を記すことで合意しました。

2. 報告事項

1) チラシとホームページ改訂について (HP サークルより、竹内委員)

HP サークルでは本部チラシと本部ホームページの改訂を進めています。情報が整い次第、10月頃に公開の予定です。

3. 次回の運営委員会

日時：2022年11月27日(日) 10:00～12:00 オンライン開催

議長：永井委員、書記：福山委員

特別寄稿

じゃお県央、前田康行さんの特別寄稿連載は連載5回目です。いよいよ旅の目的地、佐賀県小城（おぎ）市へ到着します。

不如帰道中記～その5

じゃお県央 元相模原市 前田 康行

道を間違ってもやっとな九州へ 3日目（2022年5月2日） 山口県宇部市→佐賀県小城（おぎ）市

さて、お師匠さんのおうちからいよいよ九州へ。が、このあとトラブル発生。ナビに関門トンネル入り口と入力し、ルンルン気分、さあ九州だーと意気込んで走ったのはよかったんですが、着いたのがなんと関門トンネル人道入り口、つまり人が通るトンネルの入り口。あららと、車を降りてあちこち探し回っても車の入り口らしきものは見当たらず。人道入り口にいた管理人らしき人に聞いたら、「やっぱりそうですか、ナビでこの人道入り口に誘導される人が結構いるんですよ」とのこと。うーむ、そうなのかあと納得したもの、それでは車の入り口はと聞くと、「いやあ口で説明するのは難しいですよねえ」となんともはっきりしない。そこの信号を左折して云々ということなので、とりあえず行ってみるしかない、と向かったのはいいが、道路表示はあるものの確かによわからん。関門トンネル、高速道路（関門橋）、一般道と、いくつもの経路が書いてある複雑な表示のある分岐点を、なにげなくスーッと直進したところ、関門トンネル入り口はちょっと手前を左折だった。あちゃー、さっき人道に誘導されたってのがあったんで、ここはナビを使わなかったもんなあ、ナビちゃんごめん。あーっと思ってもう遅い。分岐点の表示に高速の文字もあったので、ひょっとするとこのまま高速道路に入るのかなあ、どうしようとドキドキ。逆走ってのはこういった時に起きるのかもという思いがチラッと頭をかすめたりして。幸いにも私が直進した一番左側の車線は一般道路でした。よかった～。で、ぐるっと大回りして先ほどの複雑な分岐のところへ戻り、今度はなんとか関門トンネル車道の入り口にたどり着きました。そもそもこの左折がわかりにくいー！このやろー！それにしても道路表示がなんとも不親切。天下の関門トンネルなんやからもう少しわかりやすくしろ～。いや待てよ、できるだけ上の関門橋に行かせるためにわざとわかりにくくしとるんやなかろうか（関門橋は高速道路で料金も高い）。

ともあれ、冷や汗いっぱいかきながらなんとか関門トンネルに入れました。今回の旅、本来は有料道路も避けることにしてるんですが、一般道（国道2号線）なのに、関門トンネルは有料。ここはお金を払わないと九州に入れないのでこればかりは仕方ない、普通車料金160円。なんとこれがETCとかSiucaとか使えん、現金！したがって入り口が混むこと。なんちゅうこっちゃ。後でネットで調べたら、あえて料金所で車を止めることによって通行量をいったん減らし、トンネル内の事故の防止を図っているとか。うーん、そうかねえ、中に入ってしまうばおんなじやと思うけど。ちなみに関門橋は370円だそうです。これは高速道路だからETCが使えるんやろなあ。さて、この関門トンネル、やはり暗くて狭い片道一車線。長さは3,461mですって！さらに前半は下りで、例によって自然にスピードが上がります。ここでもやっぱり後ろからトラックがびったり。暗いトンネルの中で70km/hですよ、かなり緊張。確かトンネル内40km/hと書いてあったんだけどなあ。皆さん慣れた道なんでしょうが速いこと速いこと、いつの間にか前の車がどんどん離れていきます。こちら70km/hで走っているんですよ！海の下を走ってる～なんていう感激を味わう余裕なんかありません。今思えば、あんな怖い思いをするんだったら、どうせ有料なんだし、しかもそんなに高い料金じゃないんだから、上を走る関門橋がよかつ

たかなあ。関門橋は高速道路だけど、この橋を渡るだけの区間が 370 円。

まあ、そんなこんなでやっことき九州に上陸いたしました。いよいよ九州に来たぞ〜！と感激に浸りたいところですが、夕刻が迫っているのですぐさま佐賀方面へ。ナビは佐賀への経路として筑豊方面を指示。なんだか嫌な感じ。というのも、昔から九州地方では、筑豊ナンバーの車には近づくなという都市伝説があるんです。筑豊地方の人は“川筋もん”と呼ばれ、炭鉱育ちで気性の荒い人が多く、運転も荒いという伝説が。今で言えば、あおったりするってことかな。ま、あくまでも伝説ですけどね、九州から炭鉱が無くなってもう半世紀以上経つんだし。筑豊（田川、直方、飯塚あたり）出身の方がいらっしやったらごめんなさい。私も佐賀県の炭鉱町出身ですよ。

そうこうしているうちに、筑豊地方を通り、飯塚市の冷水（ひやみず）峠へ。この冷水トンネルもまた暗く狭い片道 1 車線で、しかもこれまた距離が長い、2,894m。ここでも後ろにトラックがびったり。筑豊ナンバーやろかなあ。それにしても、わたしやトラックに好かれること。わが赤いプジョー206は可愛らしいルックスなので、女の子の運転だと思われて舐められとるのかもなあ。70km/h で必死に走ってやっことき冷水トンネルを抜け出ました。出ですぐ、後ろのトラックをやり過ぎましたよ、ほんと怖かったっす。川筋もんの運ちゃんかもしれん。実は今回の全行程の中で、一番怖かったのはこの冷水トンネルでした、筑豊だし。



さて、ここを抜ければ、あとはもはや知った道。道路表示に日田（大分県）、鳥栖（佐賀県）の文字が。左に行けば女房の住んでる大分県日田市なんですが、左折はせず直進して鳥栖方面に向かい、夕暮れ時の午後 7 時頃に佐賀県小城（おぎ）市の、新しく購入した我が家に着きました。赤黒い夕日が山影に沈んでいくのを眺めながら、7 時で日没かあ、関東よりずいぶん遅いよなあ、確かに九州に帰ってきたんだなあ、と感激！！感涙とまでいかなかったのはもう歳だからね。今日もほぼ 12 時間運転し、450 km 走破。我ながらよ一頑張ったなあ、えらい！

長かった旅もこれでようやく終了！！相模原からの全走行距離 1300km。よ一無事にたどり着いたもんだ。これもひとえに、佐賀におわします我がご先祖様方のお導きと、愛車プジョー206（19年もの）です。出発前にディーラーさんでしっかり点検、エンジンオイルやバッテリー交換などなど万全の状態、それとスマホナビのおかげ。感謝！感謝！あ、あと我が体、体力というか、と精神力にも感謝！

会員だより

「じゃお」に入会し、早一年

湘南 木村 浩

学校卒業後に入社した会社での46年のサラリーマン生活にピリオドを打とうとしている令和3年春、藤沢市大庭市民センターのメンズクラブで知り合った秋山さんから、もっと盛んなサークルがあるとのことで「じゃお」を紹介されて入会し、早一年が経過しました。「じゃお」内では70歳、80歳で大変お元気にご活躍されている方も多数おられることと知り、まだ60歳代の自分は弱輩といつも認識しつつ、農作業等に参加させていただいております。人生経験豊富な諸先輩から様々なことを学びながらも沢山の元気をいただいております。まもなく70歳を迎える自分として第二の人生を考え始めた矢先に、格好の居場所を見つけることが出来、大変ありがたく思っております。

猛暑、真冬の寒い中、様々な農作業を体験させていただき、野菜栽培の大変さ・難しさを実感すると共に、獲りたて野菜の美味しさを改めて実感している昨今です。

今年の春の農園作業を終え、じゃが芋、枝豆などの大量の野菜を手にした「じゃお」面々の笑顔とじゃが芋の写真を添付します。毎月数回の農作業では知らないことばかりで、またじゃが芋にも3種類があることを知り、驚くことに、それらの選別が出来るようになりました。先日、久しぶりに料理に挑戦し、北アカリでベーコンポテトを調理したら、家族から大変美味しいと好評で、じゃが芋の成果と確信しています。

この時に収穫した枝豆の美味しさは格別でした。また、枝豆の調理法として「じゃお」の方から教えていただいたのですが、茹でるのではなく、フライパンで炒めて最後に塩をふるという調理法で食べた枝豆は濃厚な味で大変美味しかったことを忘れません。

遊び8分、奉仕2分（時には逆もあり??）を基本の「じゃお」湘南は、1995年に発足し40名の仲間が藤沢市、茅ヶ崎市を中心とした湘南地域で活動中とのことで、今後は他の地域の活動にも参加してみたいと思います。

先日、世話役会に初めて参加させていた

だきましたが、皆様の経験豊富な話の中にも、多くの問題を克服してきた話が随所に拝聴され、皆様のご苦勞の結果として今の「じゃお」が存在していることに気が付きました。

「人生の仕上げの始まり」として、「じゃお」先輩諸氏から様々な野菜の栽培法を始め、第二の人生の過ごし方や健康法等の様々なことを学びながら、まだまだ先の話ですが後世に自信を持ってバトンを渡したいと思っています。

皆様、引き続きご指導ご鞭撻を宜しく申し上げます。



(後列の赤帽子が自分)

「コロナ」もどきに遭遇して

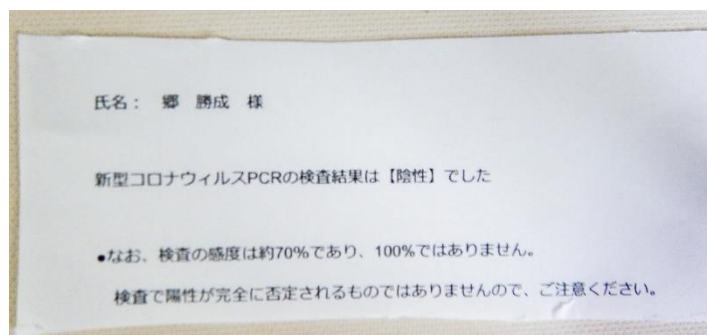
湘南 郷 勝成

その日は突然にやってきました。朝起きてみたら体中がだるく、熱もありおかしいな、「前日は何事も無かった？」はずと思いながら、体温を測れば37.6度平熱の36.0度からかなり高い。食欲もなく、下痢もありかなりだるいのである。もしや「コロナ」ではないかと自問自答、家族からは、「コロナそのものだ」として隔離され、「部屋からは出ないで」と言われる始末となりました。当日は休日の為、診療所はなく、ただ安静にしておりました。

翌日は朝から37.8度まで上がり、かかりつけ医にその旨話しましたが「発熱外来はお断り」となり保健所に相談したところ、4件の診療所を紹介された。それがくせ者で電話は話中ばかり、たまたま繋がっても締め切りとか、初めての方は診察できない、あすの朝再度予約してなど一向に埒が明かない状態となっている。市民病院や総合病院などに連絡しても同様である。気が焦れば焦るほど時間ばかりすぎて歯がゆいばかりである。

結局その日は電話機を前に何もできなかった。体力は下痢と食欲不振で寝ている事が精一杯となる。更に翌日も朝から総合病院などに連絡するも話中でずっと繋がらない状態である。又か？である。この間、もしや悪化したらば自分には肺に持病もあり、更に悪化した事態が懸念されるが正にどうしよう、どうしようである。

そこに長女から電話があり、家族でコロナ病に見舞われたときに藤沢の徳洲会病院で午後から発熱外来の診療があると聞き、急ぎ行くことにした。そこは、野戦病院的でプレハブ小屋の受付、患者は外部で待機、見れば250名程度の予約者で長蛇の列となっている。その人々は炎天下の中、皆ぐったりとして咳き込む人、倒れそうな人、虚ろな目、血色の無い顔で汗を拭う人など必死で順番待ちをしている光景である。自分もその一人なのだからと、しかも受診できる安堵もあり毅然として並びに加わる事とした。診療そのものは簡単で問診と鼻孔に綿棒で採取するだけ。結果は2~3日後にメールでとのこと、あと解熱剤が出て5分程度でその日の診察は終わった。メールで判定結果を送るとの事であったが、結果が怖くもあり、期待もあり待ち遠しかった。結果を待つ受験生の心境に似ているのである。日々メールの確認で過ごす。



その日がきました。「判定結果は陰性ですので」……本当？本当に、いや一嬉しかったです。これで、家族や、知人に遠慮しないで堂々と会える幸福感で一杯になる。良かった、助かった。不思議なもので、その時から熱は下がり食欲は戻り何事も無かったか？の様に、いつもの元気が出で、その日の夜には近くのサウナ風呂まで足を運ぶまでに回復となった。

ここでびっくりの事態が発覚、3~4日のうちに何と体重が-4kgとなっているではないか、これには驚きました。やはり何らかの病状があったのですね。テレビやマスコミでコロナ禍での発熱外来の待機報道を見るにつけ、世の中大変なんだなあ一と、他人事として扱ってきたが、自分が今その渦中にいたと思うと感無量、考えさせられる病でした。

しかしながら感染リスクが無くなった訳ではないので、今後も更に注意して行く所存です。皆様に於かれましてもどうぞご自愛を頂きますようお願いばかりです。

「継続」は健康維持に繋がると信じて

湘南 小坂 津代美

退職する2年前（2017年）から、退職後外に出て身体を動かすことを目的にじゃおクラブ湘南に入会し、農園作業でお世話になっています。69才（2019年）で現役を引退しましたが、その頃から足腰が重くなり体力の低下を意識するようになりました。このままではきっと将来妻に面倒を掛けることになる。早い時期に何とかしなければいけないと思うようになっていました。退職前までは月に6回、それも午前中の農園作業だけが外に出ての唯一の運動でした。50代半ばから15年間も糖尿病を患っているのです。その影響もあると思いますが、今より体力を低下させないために何か基礎体力を付ける運動をはじめることになりました。

早速パソコンで調べましたが、いろんな種類の運動を組み合わせたものが多く、面倒くさがり屋の自分を取り入れようと思うものが見つかりませんでした。そこで、まず無理のない運動として、毎朝の駅までの慣れた道の散歩とラジオ体操から始めることにしました。しかし最初の頃はこの簡単な一つ一つを毎日続けるということが、今まで会社と家との往復生活をして来た自分にはとても面倒くさく、大きなストレスとなりました。しかし、妻からの応援と叱咤激励もあり、半年位続けていたらそれが日常生活のパターンになりました。5時半にタイマーで起床して6時に駅までの散歩に出発し、途中の公園でラジオ体操をしている大勢の方と合流します。7時に帰宅してシャワーを浴びてからの朝食は最高の味です。旅行など外泊した時も必ず散歩とラジオ体操を実行しています。雨でも屋根の下で体操が出来る場所を見つけましたので大雨の日でも合羽を着て出掛けます。

しかし6月頃から散歩の時に、足腰が重く身体が左右に動き速度も以前より遅くなり、ほとんどのサラリーマンから追い抜かれ、体力の低下を強く感じるようになりました。

そこで何かを追加する必要性を感じたので妻にも相談した結果、7月から体操の後に縄跳びを初めることにしました。縄跳びは簡単な運動だと高を括っていましたが、実際やってみるととてもハードな運動だと分かりました。合計250回位を目標にしていますが、息切れを感じたら終了するようにして継続することを意識してやっています。妻からは「継続してやれば回数は徐々に増えていくから」と言われており、自分もそれを信じて続けていますが、息切れするまでの飛ぶ回数は増えずに逆に少なくなっているような気がします。農園作業の仲間からは、「元気だね」と言われることがありますが、本人としては「瞬発力は残っているかもしれないが、続ける体力はないので見掛けだけだよ」と応えています。

最近、体力維持と同時に認知症予防も重要なことだと思えるようになりました。

茅ヶ崎市や藤沢市の防災無線放送で、70才代の行方不明者を探しているとの放送が流れることもあり、その時は、自分も同じ年齢なので家族や世間に迷惑を掛けてはいけないと自覚する瞬間です。

今年4月から農園作業の世話役（合計3名）を担当することになりました。世話役は作業の事前準備として、タネや化成肥料の購入、当日の作業計画作成、朝会での作業内容説明、更には道具の修理や畑までの運搬など、仲間が作業し易いようにすることが主な仕事です。現状自分が感じることは、世話役としては未熟ですが仲間が作業し易いように世話役として何をすべきかを常に考えることは心地よい精神的ストレスになっており、それが認知症予防にも繋がっていると思っています。

自分の性格に合った毎日の簡単な運動と心地よい精神的ストレスを感じる世話役が自分の健康維持に繋がると信じて継続しています。

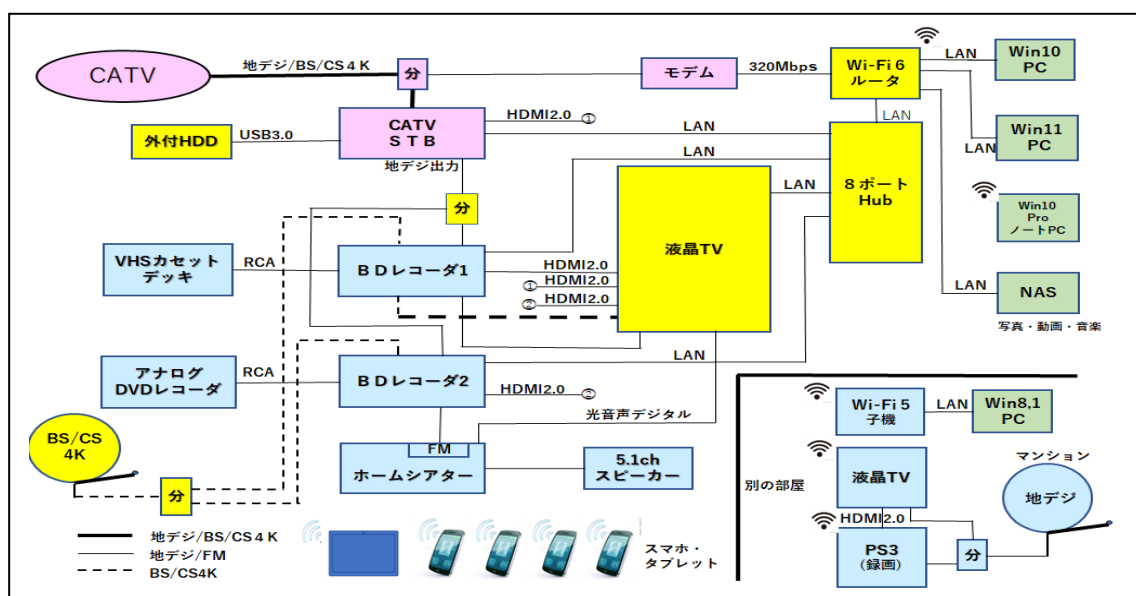
テレビが壊れたので...

県央 小瀬 勝

12年使用のTVの調子がおかしい、数年前にチューナーが壊れ、最近音声もどういったあんばいか時々聞こえなくなる、まるで私自身の体と同様にガタが来たようでしかたなく買換えることにした。

現環境は機器やアンテナ、接続ケーブルなどがデジタルとアナログの混在、各機器の性能も一部生かされていないことよりこの機会にデジタル環境に移行を決心、以下の方針で行うことにした。

- 1) DLNA(ホームネットワーク)機能によりテレビ、BDレコーダ、スマホ、パソコン等、全ての機器を繋ぎ、家の中ではいつでもどこでも視聴・録画可能なストレスフリーの環境を実現する
- 2) 4K視聴録画がSTB直接接続以外のBDレコーダ等でもできる構成とする
- 3) 既存機器は生かし必要な部材は安価に購入しなるべくお金を掛けない、黄色いものは新規購入



ネットワークスピード 320Mbps(旧 120Mbps)に高速変更、ルーターがボトルネックにならないように Wi-Fi6(旧 Wi-Fi5)へ変更、実測スピードが各ポイント 150~250Mbps を計測。4K 視聴には 25Mbps 程度なので十分なスピードである。次に費用は掛かるが BS/CS4K アンテナを設置、理由は STB 経由で 4K 視聴録画が出来るのは TV と外付 HDD のみ(仕様)、STB アンテナ出力は地デジのみ、LAN 録画・ダビング含め BD レコーダへの 4K 録画が出来ない。また外付 HDD は TV と紐付けされ ID 固定(暗号化)により他の TV では再生できない、TV が壊れたら HDD も同時に視聴不能になる、つまり移動も残すことも不可能なことが大きな要因である(シーキューボルト対応機は例外、但し 4K 未対応)、あと 4K 対応のため LAN ケーブルはカテゴリ-6 以上、HDMI は Ver.2 以上のケーブルへ全て交換した。

既存アナログ機器は STB にアナログ接続端子がないため BD レコーダ経由で再生する。

●失敗談：①購入 TV が既存 TV 台よりはみ出し落下しそう、大き目の棚板を仮設置、後日ホームセンターで取付け金具と木材で天板延長、艶消黒をカラーリングし見た目もそこそこ良好となる。②ネットスピード測定するも 100Mbps も出ていない、ケーブルテレビ担当者が色々調べてくれたが不明、モデム交換の為営業所へ戻った後念のため LAN ケーブル確認したらルーターケーブルが古いカテゴリ-5(Max100Mbps)だったのが原因、カテゴリ-6(1Gbps)に交換し担当者には平謝り。

今回新たに購入したものはネット、リユース店を活用し定価の 2/3~1/2 程度で調達。望外な発見としてケーブルテレビ STB 出力でラジオ FM 電波も出力、あるチャンネルでは AM が聞ける。コロナ禍の暇つぶし、やっているときが一番楽しいが終われば TV をダラダラと見ているだけの日常へ戻る。

近況です

多摩・田園 小林 輝彦

こんにちは！

後期高齢者の仲間入り後 2 年が経ち喜寿を迎えておりますが、コロナのちょっと前頃から体力の衰えを強く感じるようになり、何かやらねばと思っておりました時期に、高齢者支援センター主催の「下肢筋力バランス機能向上」を目的とした新しい筋力トレーニング講座が近くの桜美林ガーデンヒルズ（高齢者専用住宅）で開かれることになり参加しました。講師は工学院大学の桂先生（若いハンサムな先生）で、65 歳以上の高齢者が 20 名ほど集まって週 1 回行われるエキセントリック体操です。コロナ禍で長期の休講がありましたが足かけ 3 年ほど経ちます。最近、お尻に筋力がついてきたように感じています。

それと同時に 10 年ほど止めていたゴルフを復活させようと打ち放し練習場にも行き始めました。現役の頃やっていたゴルフは社用ゴルフで、付き合い程度だったので、コースに出た時が練習で全く進歩がありませんでした。今回は最後のチャンスなので遅いですが少し真面目に取り組んでみたいと思っております。千葉さんからは「楽しく！」とのお声かけがありますが、自分としては、顔で笑って、実は必死で……。ご迷惑をかけないように、お仲間と交じって楽しいひと時をと思っております。



ゴルフ親睦会にて、左から 2 人目が筆者

じゃおの皆様、これからもどうぞよろしくお願い致します。

カメラへのこだわり

ベイサイド 齋藤 克忠

私は以前、会員だよりに「花とおじさん」という文章を掲載させて頂いた。その冒頭で『私は花が好きである。その撮影のためにカメラも種々変えてきた。但し変にこだわって PENTAX 1種類であるが！（カメラの話は次の機会にするとして）・・・』と記したが、ここにきて次の機会が来てしまった。

私が PENTAX カメラを初めて意識したのは高校の担任が愛用していた旭光学のアサヒフレックスであったと思う。35mm判でウエストレベルファインダーを備えレンズ交換可能な機能が何とも斬新なカメラであったが、高校生身の身には高嶺の花であった。その後社会人となり念願のカメラを手にすることが出来た。その時選んだカメラが前述の旭光学の進化型 PENTAX・SV である。SV はペンタプリズムを使用し上下左右正像のアイレベル式ファインダー、クイックリターンミラー、セルフタイマー、自動復元式フィルムカウンタ等装備された小型軽量機であった。ただ露出計が組み込まれてなく専用品を上部に外付けした。白黒フィルムを使う撮影では露出計は必需品ではなかった。この頃はスナップや家族写真を、自分でフィルム現像、印画焼付を楽しんでいた。ところが世の中カラーフィルムが主流となり露出精度がシビアになると SV の外付け露出計では物足らなくなってきた。

そこで我が旭光学は私の思いにこたえて？ PENTAX・SP を用意してくれた。SP は絞り込み測光方式の TTL 露出計を内蔵し、世界的ロングヒットとなった機種である。もちろん入手した。

その後自動巻上、オートフォーカスを採用した PENTAX・Z-1、操作系をダイヤル方式に回帰させ小型軽量を目指した PENTAX・MZ-3 と次々に入手した。これらは外観から巻上レバーが消えた。SV,SP のレンズマウントはスクリュウ、Z-1、MZ-3 はバヨネットと方式が違い、レンズの互換性がなくなったが、そんなことは最早問題にならなかった。

PENTAX シリーズは機能、性能面では他社の高級機に見劣りしたが、小型軽量、コストパフォーマンスの高さから個人向けに大いに売れたそう。私を含めて)

この頃になると私の撮影対象が {風景写真、花写真} に変化した。となると 35mm より大判フィルム機が欲しくなる。PENTAX は抜かりなくフィルムサイズ 6×4.5 cm のフィールドカメラを用意していた。PENTAX・645 である。機能的には 35mm 判とほぼ変わらない物だった。もちろん購入、レンズも専用品を少数ではあるが揃えた。その後これにミラーアップ機能等追加された PENTAX・645N II に変えた。このシステムは三脚を含め重く、年とともに重荷になってきた。この頃になると写真界でもデジタル化が進み、PENTAX でも主力がデジタルに移ってきた。PENTAX・645N II のデジタル化した機種も出たが、高額であり重さは変わらないので、ここで私は 35mm 判に戻りデジタル化に移行した。35mm 判と言ってもイメージセンサーが 35mm より小さい APS-C (23.5×15.7 mm) であった。

PENTAX・i stD は 35mm 判の ist のコンセプトを継ぐ小型軽量な機種で各部にフィルムカメラの部品が使われていたので、操作上の移行も問題なかった。その後ボデーがマグネシウム合金で防塵防滴でより一層フィールドでの酷使に耐える PENTAX・K-5 II s、その後液晶モニターが自在に動かして、野の花と同一レベルで撮影できる PENTAX・K-s2 にへと愛用機は移行した。

で、現在の使用機はイメージセンサーが APS-C より大きい、35mm (36×24) フルサイズになった PENTAX・K-1 II に移行している。以前の物より少々重く大きくなったが私には究極なカメラと思っている。但し、この間 PENTAX 社はリコーカメラに合併され RICOH 社となりその時点で私の PENTAX のこだわりは終わったが、カメラのロゴは従来通り PENTAX のままなので我慢できた。

今やスマホ写真全盛とは言え、『写真は一眼レフ、PENTAX だ。我がカメラ人生に悔いなし！』だ。

9月定例そば打ち開催報告

今年5月、7月に続いて3回目の定例そば打ちを9月19日に開催しました。

日時 9月19日 9時30分～12時 場所 海老名国分コミセン 2F 多目的室

今回は、二八そば300g7セット(一人200g)を3個のこね鉢で交代しながら作りました。

OBの大森さんを今回も先生として招き指導していただきました。大森さんより頂いた資料によるとそばは栄養価が高く、様々な薬効があるとして最近注目をあびており認知症・血圧降下作用・便秘解消など消化、吸収がよいので、お年寄りに向けた食品だと紹介されています。さらに、大森さんがこれまで培ってきた手打ちそばの作り方を書いたメモも頂きました。



前回、見学参加した川村さん、今回も参加され見事な腕さばきを見せてくれ、じゃおクラブにも入会していただきました。今後ともよろしく願いいたします。

出来上がったそばは全員で薬味(ネギ・海苔・大根・とろろ芋・揚げカス等)を付けて完食しました。

猛烈な台風14号が日本列島を縦断するとの情報の中、台風の接近状況や天気予報を見て気をもみながらも一人の欠席者もなく開催できた事は、企画する側としてはほっとしているところです。

参加者 10名(内OB1名、新入会者1名)

(県央 福山 信二 記・大場 幸雄 写真)