

いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信

第29号
令和5年2月
感想をお寄せください♪



私たちと一緒に**三田の自然**を
そっと覗きに行きませんか？



福島大池から有馬富士を望む

◆バードウォッチング◆
1月「さんだネイチャークラブ
冬の自然観察会」に同行しました。
新三田駅から有馬富士公園までの約
3.6kmを観察しながらゆっくり歩
きます。所々立ち止まり「この場
所では昔、ホタルの乱舞が観察でき
た」など虎谷会長の説明に耳を傾け
ます。突然、バサバサとオオサギが
舞い上がりビックリ！福島大池での
昼食時にはヤマガラやメジロも近く
の柿の木で昼食を摂っていました。
メンバーと「空気もご飯も美味し
い！」などと雑談を交わしています。3m
ほど先にアオサギが飛来：：迫力！
野鳥の森を抜ける直前にコゲラが私
たちを見送りに姿を見せてくれました。
初めて参加した相談員の私でも
短時間でたくさん野鳥に出会え、
撮影も出来ました。普段あまり気に
していなかった自然を意識すると、
生き物の色や音、風の冷たさなどに
気が付き五感が刺激され多くの発見が
あります。また、メンバーの方とも
「いた、そこ、あそこ見えた」など
いつの間にかコミュニケーションが
生まれていました。
観察会は現地まで車などで移動し、
その場所まで自然と触れ合う回もあり
ます。体力に自信のない方や歩くの
に自信のない方も問い合わせみて
ください。

さんだネイチャークラブ
三田市内中心部の観察会(定期・随時)
代表：虎谷久雄さん
Eメール foranosan@nchc.co.jp

3/18～
イベント

ぼんおうてん
旧九鬼家住宅資料館「盆桜展」
三田市在住の菊山登さんが、丹精込めて育てた「しだれ桜」など、桜の
盆栽約10品種30点を展示。春を待つ季節にぴったりのイベントです。
一足早いお花見を、楽しんでみては？

会場：旧九鬼家住宅資料館内
日時：3月18日(土)～26日(日) 10時～16時 月曜休館
26日は、貴重な明治の文化遺産である、同資料館2階が特別公開されます
問い合わせ：三田ふるさと学習館 ☎079-563-5587



▲昨春の盆桜展 (写真提供 菊山さん)



▲昨年秋に花を咲かせた「十月
桜」も出展。1年に2度開花す
る珍しい品種です。

約20年前、篠山の盆栽展を訪れた際に、展
示されていた桜に感激、その場で譲り受け
た挿し木を自分で育て始めました。
今では自宅で150鉢の桜を世話しています。
「豆桜」「おかめ桜」どの鉢にも小さな世
界があり、それぞれオンリーワン。
自分で工夫し鉢ずつ景色を作り上げると
ころにたまらない魅力を感じています。
大切に育てた桜は、まるでわが子のように。
桜の盆栽を育てるのは難しく、毎年花を咲
かせてくれるかわかりません。
今年咲いた花の姿をぜひ、見に来て下さい。

ご希望の方には、菊山さんが育てた
桜の挿し木苗を差し上げます。
※イベント開催中、先着50人

企画：NPO法人 歴史文化財ネットワークさんだ



盆栽愛好家 菊山登さん

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター(キッピーモール6階)

Tel:079-559-6800 Fax:079-563-8001

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



HOT

22い高8-015A4



◆十七音に思いを乗せて◆

代表の吉村さんは元々は油絵を描くのが好きだった。忙しくて画材をなかなか出せなくなり、筆一本で出来る俳句の世界に飛び込んだ。俳句も絵画も物や風景をよく観察して、そのありさまを写し取ることに共通点があり、俳句にのめり込むのに時間はかからなかった。「俳句は十七音の中に季節(季語)を入れるのが基本。五七五の短い言葉の中にリズムよく季節の感動を盛り込むかを考えるのは、頭の体操にもなる。また、自然の変化や四季を感じ取ることと気持ちも和らぎ日常生活が豊かになる」と。

「俳句を楽しむ」では、正式な句会をして作品を発表します。あらかじめ出された兼題(お題)で一人五句俳句を作って持ち寄り、短冊に書き写してそれを箱に投函(投句)。次に箱からランダムに五句ずつ配布され、用意された用紙に書き写します(清記)。清記された用紙を順番に回し、各人が気に入った句をノート等に書き写し(選句)その中から五句を選び発表(互選(一般選))と言う流れで進む。最後に特選・準特選・入選が選者(先生)より読み上げられます。特に選者が選ぶ特選が読み上げられたときは誰々と周りを見回す方も多く、選ばれた方は少し恥ずかしそうに名乗り出るのが印象的でした。句会はゲーム感覚で進められるところが面白い。

会の最年長の高田さん、若い頃は船乗りで40歳のころタイ・バンコクで友人に短歌と俳句に誘われました。短歌三十一音(五七五七七)より十七音の方が短くて手軽かなと軽い気持ちで始めて45年になる。俳句は紙と鉛筆があればできるところが良い。また、生きていれば苦しいこと、嫌なこと色々あるが、俳句の楽しさを知るとその苦しさも俳句の種になる。十七音で感情を表現することで気持ちも楽になりストレス解消にもなる。また、題材を見つめるためにさまざまなことにも興味を持ち知識も増えた。日常生活に張りもでき、充実した毎日を送れるようになったそうです。

◆料理を楽しむがモットー◆

今年で25年目を迎える男の料理うまい会。藤本先生からのレシピも1500種類を超える。会の決まりはたった一つだけ「必ず一人が一品を完成させること」。料理を完成させることで作った達成感を味わって欲しい。先生に料理とはと尋ねると「生きる力」と即答された。続けて「男もどんな料理をするべきです」ときっぱり。「何もしいとおじいちゃんになっていくだけでしょ」と笑いながら話される。「料理をすることで味や匂い・手先など感覚をフル回転させるので脳も身体もスツキリしますよ」

代表の足立さんに会を続ける秘訣はと尋ねると「やはり大事なのは楽しむこと。無理をしないやうと続きません。まずは出来ることから挑戦してみてください」と呼び掛ける。会員の方に家で料理をするのかという質問には、「やる／やらない」が半々ぐらいでした。「やる」と答えられた方からは「買い物に行くときと食材を見て、あの料理に使えるかな?どんな料理にしたらおいしく食べられるかな?など思い浮かべながらスーパを回るのが楽しくなった」とや「家族や友人に自作の料理を振舞うのが楽しい」と。「おいしいうってききましたら、倍嬉しい」などの答えが返ってきた。一方、「やらない」と答えられた方からは「一回作ると百回作らないけなくなる」と(笑)とワイワイガヤガヤ楽しそうに話す。

また、レシピももうこんなに貯まったと、皆さん競いながら親指と人差し指で量(厚み)を表現される。それもまた楽しそう。皆さんも一度、男の料理に挑戦してみませんか?

男の料理うまい会

毎月第2土曜日
長野市民センター調理室
代表・足立学さん
☎079565654307



◆楽で楽しい健康づくり!◆

真森先生は元タカラジェンヌ! スポーツ医学を学んだ先生に出会って運動生理学や機能解剖学など基本的な身体の仕組みを習い「これはきっと皆さんの役に立つ!」と思いついた。ストレッチや筋トレの基本を正しく学ぶことで体操・運動もきつなく、むしろ動いた後の爽快感を味わえます。クラブではストレッチで身体をほぐし、筋トレで身体に力をつけて有酸素運動で心肺機能を高め、疲れにくい身体に整えていきます。参加する方がみんな同じ筋力、体力ではないので、腹筋をすお伝えし運動強度を選べるようにしています。激しい運動は身体にダメージを与えるので息が弾む程度の運動を心がけていて、セルフマッサージや脳トレも取り入れながら楽しく健康づくり「クオリティオブライフ」を目標に活動しています。

メンバーの永井さんにクラブの良さを聞いてみました。ここに通うようになって10年。その前は色々なジムに通いましたが、最終的にこのクラブにたどり着きました。決め手は「先生がとにかく親切、とにかく優しい」だから長く続けていられる。また、「先生がよく勉強されていて、体の不調などあれば個人的に相談してアドバイスなどではじめましたが2、3時間運動したり歩いたりしても疲れなくなりました。また、良い汗をかいた後は身体も軽い。身体が軽くなると気持ちも明るくなるし、一緒に運動することによってコミュニケーションが生まれて、体操に来るのはもちろん、体操を離れた日常生活にも楽しみや励みが出来たそうです。



楽々健康クラブ

毎週月曜日と火曜日
まちづくり協働センター1
代表・真森アユ子さん
☎09096190961

俳句を楽しむ

毎月第2金曜日
まちづくり協働センター1
代表・吉村玲子さん
☎09038648367