



いきいきと輝く  
55歳以上のための

# ほっとHOT通信

感想をお寄せください♪



**春爛漫♪** 桜色が一面に広がり、鮮やかに光り輝くシーズンを迎えました。春は新たなスタートの季節。新しい出会いや発見に心躍らせて、足取りも軽やかに最初の一步を踏み出してみませんか？



田守 榮子さん  
茶道裏千家教授  
華道小原流教授



## 春アスパラガス

三田の冷涼な気候と良質な土壌を生かし栽培されているアスパラガス。大きなもので一本40グラム以上になります。株元が太く、締まった穂先で、夏アスパラガスに比べ柔らかく甘みがあるのが特徴です。



### 食べて元気UP

疲労回復や体カアップに役立つアミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれています。利尿作用もあり、体内バランスを整える効果も。穂先部分には、血行促進作用、高血圧、動脈硬化の予防に効果があるルチンが豊富です。ほかに、ビタミンC、βカロテンが含まれています。

## 疲労回復にGood! アスパラの香味炒め

【材料(2人分)】

- ・アスパラ 120g
- ・乾燥桜エビ 3g
- ・にんにく 1/2片
- ・ショウガ 3g
- ・鷹の爪 1つまみ
- ・ごま油 大さじ1
- ・水 1/2カップ
- ・塩 小さじ1/4
- ・コショウ 少々



A

- ① アスパラの根元の固い皮をピーラーで剥き取り、太い物は縦2つ割りにしてから4cmの長さに切る。にんにくは薄切りに、ショウガは千切りにしておく。
- ② フライパンに(A)を入れ弱火にかける。香りがしてきたら、アスパラ、乾燥桜エビと水を入れ中火でさっと炒め、蓋をして蒸し茹でにする。
- ③ アスパラが好みの固さになったら、水気を切り、塩、コショウをする。

(情報提供/パスカルさんだ・三田市いずみ会)

**Let's アタマの体操**

空いている口に漢字を入れて、熟語を完成させましょう。  
①②の漢字を合わせると出来る言葉は何でしょうか？

① □ → 家 → □ → 本 → □ → 祖

② □ → 活 → □ → 球 → □ → 候

答えはこのページのどこかに!

### 人の数だけ楽しみがある♪ 十人十色 My Favorite Things

自分時間の楽しみ方は、100人いれば100通り。  
今回は、シニアの皆さんに体を使う素敵な趣味を教えてくださいました！  
体を動かして、体も心もリフレッシュ♪



モルック  
高野さん



卓球  
岩尾さん



ラジオ体操  
徳丸さん

皆さんの熱中していることは何ですか？  
「こんなことしているよ〜」  
「これにはまっている!」等  
あなたの趣味をHOTにも教えてください♪

(「Let's アタマの体操」の答え: 元気)

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



22い高8-015A4



いきがい応援プラザ  
ほっとさんが  
紹介する

# 榮子おばあちゃんの元気な一日



92歳

## ③ ピアノを弾く

榮子おばあちゃんは毎日必ずピアノを弾きます。「指は第二の脳」と言われるほど、指を動かす動作は脳への刺激に効果的なんですって。楽譜は見ないので、自分が弾いたピアノの音を自分の耳で聞くことで、音感が狂っていないかを確認しながらメロディーを楽しみ、弾いているそうです♪



## ① お抹茶を点てる



健康の秘訣は、自分で点でて毎日欠かさず飲むお抹茶。抹茶は煎茶と違い、茶殻が残らず、栄養成分を丸ごと取り入れられる優れた飲み物だそうです。榮子おばあちゃんの場合、茶筌で点てるのは抹茶だけではありません。来客の際にコーヒーをお出しする時も、一杯一杯心を込めて点てています。美味しいコーヒーの証、クレマが立ってまろやかになるんですって。ぜひ皆さんも、ご自宅で試してみてくださいね。

## ② お花を生ける

榮子おばあちゃんのお家には、あちらこちらに生花が生けてあり思わずうっとり。自宅のお庭には、苗や球根から育てた草花がいっぱいなんです。それらを摘んで飾ることで、まるで窓から臨む景色をそのまま切り取ったような、お家の中にも写実的な空間を作り上げてしまう…。それが榮子おばあちゃん流なんです。とっても癒されますよ♪



## ④ 苔の手入れ

立派に育った  
スギゴケ →

実家から持ち帰った苔を庭に植え付け、60年もの歳月をかけて大切に育ててきたスギゴケ。最初の10年ほどはなかなか定着せず苦労されたそうです。苔むした風景は、静かで独特な風情が感じられ、リラックスできる一番のお気に入りの場所。この風景は榮子おばあちゃんの宝物だそうですよ。



## ⑥ ストレッチをする

榮子おばあちゃんは、毎日欠かさずストレッチ体操を続けているんです！お家でもお外でもお風呂に入っている時も、思い立ったらいつでもどこでもストレッチ。毎日続けることでケガや肩こり・腰痛の予防や軽減に効果がありますよ。座ったままでもできるので、日常生活にちょこっとプラスして、皆さんも健康でイキイキとした毎日を送りましょう☆「継続は力なり」です。



ストレッチは各30秒ずつ。「夕焼け小焼け」の1番を唄うと約30秒ですよ～♪

さあ、ストレッチを始めましょう♪  
まずは足の指で、グー・チョキ・パーにチャレンジです！！出来るかな？



グー

チョキ

パー

## ⑤ 雑草引き

一日最低50本が榮子おばあちゃんのノルマ。どんなに暑くても寒くても雨が降っていても、絶対に欠かさないのが雑草引き。雑草と会話ができるようになるくらい、毎日向き合っているそうですよ！しかも自分の家の敷地のみならず、外でも目についた雑草が気になり、いつでもバッグの中にビニール手袋を携帯して草引きしてしまうんですって。見習わなければ！！



↑作業用手袋でさえ  
とってもエレガント



★首周りのストレッチ → 頭を押さえて下、アゴを持ち上げて上、左右もやってみましょう！

★ひじを抱えて二の腕ストレッチ左右



★左右開脚の状態ですべてを前、そして左右順番に倒します。

★お尻と腰のストレッチも気持ちがいい♪

★見事な腹筋

## 自叙伝「仰山」が出ます

「仰山（ぎょうさん）」は、114人ものぎょうさんの人々に寄稿いただき、感謝の気持ちで作られた思い出文集。これまで周りの多くの人に、支え支えられ生きてきた田守榮子さんの人生の様々なエピソードが詰め込まれた一冊。

