

# さんだくり南瓜 (なんきん)



栗のような甘さからその名が付いたかぼちゃ「さんだくり南瓜」は一般的な南瓜に比べ皮が薄く、濃い黄色の果肉が特徴。昼夜の寒暖差が大きい三田で育ったため、糖度が高く食感はホクホクですよ。

## かぼちゃのゼリー

- 材料 (4個分)
- かぼちゃ・・・200g
  - 牛乳・・・250ml
  - 砂糖・・・20g
  - ゼラチン・・・5g
  - 水・・・大さじ2
  - バニラエッセンス・・・少々

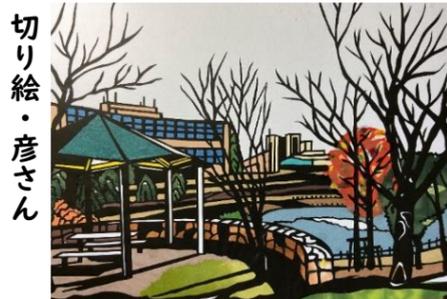
### 作り方

- ①かぼちゃは皮と種を取り、一口大に切り、電子レンジ600wで3～4分加熱する
- ②ゼラチンはふやかしておく
- ③①のかぼちゃと牛乳をミキサーに入れなめらかにする
- ④③を鍋に入れ②と砂糖、バニラエッセンスを加え弱火で煮る(沸騰させない)
- ⑤器に注ぎ粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす

\*黒蜜をかけても美味しいです\*



情報提供：三田市いずみ会



切り絵・彦さん

私の散歩コースを切り絵にしました。



木の実細工・中川さん

木の実や枝を材料に使い、子ども向けの人形を作っています。



庭大工・達家さん

手作りパーゴラで、出窓もおしゃれにコーディネート。



## 「ひょうご花育ねっと」ではボランティアを募集しています

子どもから大人まですべての人々が花に触れ合うことで癒され、思いやりの心を育むことを目的としています。

自然と触れ合いながら花や野菜を育て、活動を通して交流の輪に入りませんか。

問い合わせ：090-8237-4383(棚橋さん)

※詳しくは、市民活動情報ねっと「きっぴーねっと」で検索を！



いきいきと輝く 55歳以上のための

# ほっとHOT通信

第27号 令和4年10月



感想をお寄せください♪



三田の  
きらびと  
☆輝人☆さん  
紹介

～いきいきシニアさん  
いらっしゃ～い～  
いつまでも元気に  
輝き続ける  
シニアをご紹介します。

都山流大師範  
長廻尚山さん

気難しい相棒と  
新しいこと  
まだまだ一緒にやりたい  
45年

尺八の魅力と音色をたくさんの人に届けたい

サム・テイラーの吹くテナーサクソโฟนにあこがれ、中学はブラスバンド部に。高校時代は部活には入らず独学でテナーサクソフンを続けた。社会人になり和楽器をやってみたいと思っていた。24歳のとき、テレビで尺八の演奏を見て「主役を張る楽器になれる」カッコいいと、通勤途中にあった尺八教室の門を叩いた。

尺八は難しい。昨日まで鳴っていた音が今日は鳴らない。スランプが二年も三年も続くことも。「やめたい」「逃げたい」と思うことも何度かあったがその度に初心に戻り「負けるものか」と踏みとどまった。気がつけば、こいつとは45年の付き合い。琴・三味線・尺八の三曲合奏が基本だが、尺八だけの合奏やアンサンブル演奏もしてきた。今後パーカッションなどともセッションしてみたい。たくさんの方に尺八の魅力を音色を届けたいと思ふ。そして、今日も明日も愚直に吹く。



22い高8-015A4

# 見つけませんか？ 時間を忘れて 夢中になれるもの…



室谷容子さん

▲コケダマを見ていると笑顔になれます。



◀ガラス容器の中の小さな世界。



▲実家の古い器を使うといい雰囲気。

## きっかけは、 友人との何気ない会話 たどり着いた「コケダマ」の世界

春先に「庭の柿の木につるしたコケダマが、いつの間にか落ちてね。枯れたと思って、1年近くそのままにしていたら、花が咲いたの。いやあ、コケダマってこんな？って驚いたわ」という友人の話を聞きました。

ふと、昔知人が世話をしていた「つりしのぶ」を思い出しました。

早速、本屋でコケダマづくりの本を購入。その愛らしい世界に、「作らなくちゃ」と、コケを探したり、土を用意したり…。こんな魅力的な世界があったんだ、どうれしくなりました。

家では、世話をしては眺め、話しかけています。コケダマを育てながら、「可愛いねえ」「育ててね」「ありがどうね」と、愛情を注いでいると笑顔になれます。穏やかな時間を過ごせば、心が癒されます。

最近では、コケダマを入れる器にも、目が向くようになりました。小さなコケダマサイズの世界に夢中です。



▼今日の画題は大ぶりの桃。



野々山徹さん

## 子どものころ、「習字」の時間が苦手だった からこそ、トライしようと思いました

「さんだ生涯学習カレッジ」のクラブ活動で書道を選んだのがきっかけで、教室に通うように。実は、子どものころは習字の時間が苦手でした。退職して自由に学べる時間を得て「よし。やろう」と決めました。それ以来、毎日書き続けているので、家族も驚いています。墨のにおいをかぎ、筆を運ぶと心が静まります。

互いに切磋琢磨しながら、研鑽の結果を発表する場として、毎年作品展を開いています。「書道を続けて良かった」「好きだから頑張る」という声を聞けばうれしく、来年もまた、全員で開催したいという気持ちになります。

好きなことをして過ごす時間はパワーをくれます。“昨日より今日”という言葉大切に、日々硯に向かいたいものです。



▲講師の森本さんが朱で添削をします。



村中常明さん

▲毎月課題をいただきます。

◀もうすぐ90歳を迎える水船さん。書道を続けて約20年。良さは精神統一できるところ。「昨日書いた字より、今日のほうが上手になる。日に日に上達」

三田市書遊会=まちづくり協働センター、毎月第3火曜日、第4水曜日  
村中さん ☎079-565-0490

## 「水彩画」を2時間で描き切る ために、無心で絵筆を動かす 時間が心を穏やかにしてくれる

60歳で定年を機に、さんだ生涯学習カレッジに入学。子どもの頃から造ること、描くことが好きだったので、カレッジの水彩画・陶芸・きりえクラブに入部。今でも続けています。

彩遊クラブは岩崎京子先生の作風でもある、赤・青・黄の三原色を基調に、透明感のある作品を描きます。自分が思い描く色を作るのが、一番面白く楽しいところ。立体的に見えるように、影や陰影を付けるのが難しいです。一枚の作品を2時間程度で仕上げます。持ち帰ったり、時間が経過すると、光の加減、日の当たり方、影が変わり、別の日に描くことが難しいからです。集中して無心で絵筆を動かす時間がなんだか心地良く、とても穏やかな気分になれます。

▼先生からアドバイスを受けるメンバー。



彩遊クラブ=ウッディタウン市民センター、毎月第1・3月曜日。見学随时OK♪  
代表：野々山さん ☎090-9052-4973