

編集部おススメの夏野菜レシピ!  
夏野菜のだし浸し

【材料(2人分)】

- ・なす 中2本 (120g)
- ・トマト 小1個(100g)
- ・オクラ 2本(40g)

「浸しつゆ」

- ・みりん 大さじ1(18g)
- ・淡口醤油大さじ1(18g)
- ・鰹だし 100ml
- ・焼き油 大さじ2(24g)
- ・かつおぶし ひとつまみ
- ・お好みで、貝われ菜、みょうが、大葉等
- ・香味野菜少々

【下ごしらえ】

- ①なすはヘタを取り縦半分→斜め半分に切り水にさらす。
- ②トマトは湯剥きし横半分に切り種を除いて、食べやすい大きさに切る。
- ③オクラは塩をふって板ずりし、さっとゆでて食べやすい長さに切る。
- ④みりんと淡口醤油は小鍋でひと煮立ちさせてアルコール分を飛ばし、鰹だしと合わせる。→「浸しつゆ」

【作り方】

- ①フライパンに油を熱し水気をふいたなすを皮目から焼く。ひっくり返し柔らかくなったら油をきる。
- ②なすが熱い間にトマト、オクラと共に「浸しつゆ」に冷めるまで浸す。冷蔵庫で半日置くと味がなじんでおいしくなる。
- ③小鉢に盛り付け、香味野菜とかつおぶしをトッピング。



食

いきいきと輝く  
55歳以上のための

# ほっとHOT通信

第31号  
令和5年8月



感想をお寄せください

## 大正琴サークル 「ふきのとう」

琴の響き、奏でる姿、美しい!



ここは三田市乙原公民館。この日は大正琴サークル「ふきのとう」の皆さんがビデオカメラと音響機器を設置して音楽イベントに応募するための音源づくりをしていた。「合格すれば大きな舞台上で演奏できる」ということで、みなさん肩に力が入っているのだろうか。「普段の教室で練習している気分だね」と講師仲初美さんのやさしい声が響いて、皆さんふっとリラックスして笑顔に。大正琴を始めて8年の中井さん、古東さん、3年生の有賀さん、山本さん、濱西さん、1年生の箕浦さん、竹安さん、そして仲さんの8名で音源づくりに集中していた。

仲さんの丁寧な指導で皆大正琴のとりこに。

「大正琴を左前方に置いてななめに構えて手首を大きく振って弾くように指導しています」と仲さん。居合道を思わせる背筋が伸びた姿勢が美しい。大正琴はもともと森田吾郎氏によって発明され、大正時代に広がった。現在は鍵盤大正琴になって誰でも楽しめるようになったのだそう。その楽譜は数字譜(すうじふ)といい「数字譜を覚えたらすぐに童謡やポピュラー音楽などにチャレンジすることができますよ」と仲さん。幅広いジャンルの曲、例えば演歌、フォークソング、童謡、クラシックなどを奏でることができるようになるそう。皆さん大正琴を奏でる楽しみ、琴の音色を心身で堪能しながら弾いていた。音楽の趣味をもち、大正琴を共に奏でる仲間と出会い、和気あいあいと合奏を楽しんでいる「ふきのとう」。心地よい空気感を体感してみたいかが。



大正琴サークル「ふきのとう」  
活動日：第2・第4水曜 9:00~12:00  
第2・第4木曜 10:30~12:00  
第2・第4木曜 14:00~16:00  
その他個別でもレッスンしています。  
※活動日時と料金は都度お問い合わせください。  
場所：三田市乙原口地区  
連絡先：事務局(仲)  
携帯 090-9042-0389  
電話・FAX 079-566-0112

## 学 いきがい応援セミナー 無料

### 「消費者トラブルを知って被害を防ごう」



消費生活相談員が、いざという時に慌てず、被害を未然に防ぐための対策をアドバイスします。

9月26日(火)

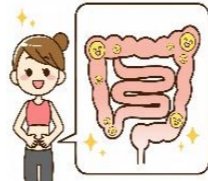
時間：14時~15時30分  
申込締め切り 9月15日



9/26申し込みフォーム

### 「笑顔とわくわく健康づくり」

元気なカラダを作るため、腸を「ほぐす」「鍛える」「整える」3つのパートで誰でも気軽に楽しめる体操と食生活のポイントについて詳しく説明します。



10月20日(金)

時間：10時30分~12時  
申込締め切り 9月29日



10/20申し込みフォーム

場所：まちづくり協働センター 講座室  
対象：おおむね55歳以上の市内在住者  
定員：各20名(応募者多数の場合抽選)  
申込：住所・氏名・電話番号・年齢を上記の2次元コード、またはハガキ、ファクスのいずれかで、いきがい応援プラザ~HOT~まで。  
※参加の可否については申し込み締め切り後、文書でお知らせします。

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 ホムァーヅ:https://www.hot-sanda.com

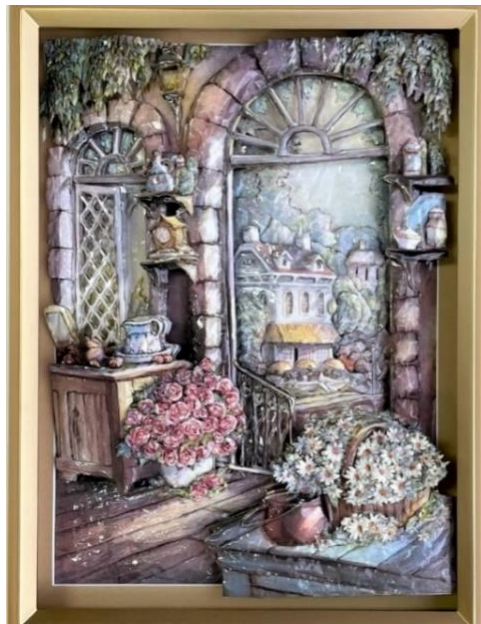


HOT

23い高8-022A4

「アメリカンシャドーボックス  
アートクラブ」

絵柄を重ね世界唯一の作品に！



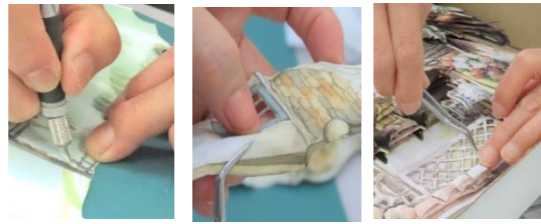
石造りの窓枠、外の風景、室内のしつらえ、生花まで細かに立体的に浮き出ている。陶器のような仕上がりは圧巻。江嶋さん作

「シャドーボックス」、聞きなれない言葉である。簡単に言うと、平面の絵を「切る」→「形づける」→「貼る」の3工程を繰り返して立体にしていき、ラッカーで陶器のように仕上げ、額に入れて三次元の世界を作り出す紙のアートのこと。欧米では人気がある趣味の一つとなっている。

このクラブの講師は江嶋桂子さん。30年ほど前にシャドーボックスに出会い、独自の技法で作品を作り続けていると「やってみたい」という人が自然に集まってきたそう。クラブ歴25年の仲さんはすでにたくさん制作しているが「作品は毎日違う顔を見せてくれる」と飽きることがないと言う。



江嶋さんの手ほどきで和氣あいあいと制作がすすむ。



切る、形づける、貼る、の3工程を繰り返して立体的なアートになる。

アイデアマンの谷口さんは御所車に金粉を施し豪華な作品に仕上げていた。大嶋さんの作品「あやめ」はまるでそこにあやめが咲いているかのような仕上がりである。

シャドーボックスは、作品の構想を練る面白さも皆が夢中になる一つといえよう。自らのアイデアで作出す作品は世界で唯一のもの。作者の気持ちが入り、独自の世界観が広がっていく。シャドーボックスの醍醐味はこのあたりにありそうだ。



大嶋さん作「あやめ」



煌びやかな御所車は谷口さん作



石畳、人々の動き、テントの中の果物など、躍動感のある作品。仲さん作

「アメリカンシャドーボックスアートクラブ」  
活動日：第2・第4金曜10:00～12:00  
場所：JA兵庫六甲三輪支店  
参加費：入会金なし、1回1500円※材料費別途要  
体験：要予約、2時間程度、4500円  
(レッスン代1500円+材料費3000円)  
連絡先：事務局 電話 079-565-1971(江嶋)  
※発信者番号を通知しておかけください。

初めてさんも  
大丈夫！

一步踏み出すと楽しいことがいっぱい！  
この夏、新しいこと始めてみませんか？

カードゲームサークル  
「スマートカフェ」

脳が活性化するカードゲーム!?



ゲームのルールを丁寧に説明する山下さん。



集めたコインの枚数で勝負が決まる。

「コインちょうだい」「じゃあ赤の12!」の声とともに「やられたー!」と笑い声が室内に響く。シニア世代の方が熱中しているのは、なにやら見慣れぬカードゲーム。このカードゲームサークルは山下義和さんが主宰する「スマートカフェ」。

体を動かして運動機能の維持やアップを目指すサークルはたくさんあるが、脳を活性化させるゲームを主としたシニアが楽しめるサークルは少ない。山下さんは「脳の活性化は人をいきいきさせ、健康的な生活を長く送ることにつながる」と信じて、脳のトレーニングになるカードゲームに着目。ボランティアで子どもたちとカードゲームを楽しむことから始まり、2016年から展開したシニア向けゲームは今年で7年になる。

山下さんは、欧米など世界のカードゲームを参考に、シニア世代の人たちがいきいき過ごすことを目標にした楽しい12人用オリジナルゲームを次々考案。カードはすべて手作り。今ではゲームは110種類を超えているそう。毎回違うゲームが提供されるので参加者が飽きることはない。「ここ1年間の延べ参加人数は1000人を超えました!」と山下さん。1回の定員は12名で、毎回ほぼ満席になるという。

「本音ではゲームは苦手(笑)でも普段使わない脳を使って楽しい。私にとっては大切な時間」と参加者の西村さん。友人に

誘われて始めた水野さんは「自分はゲームには縁がないと思っていた。始めてみると楽しい、奥が深い、時間があつという間に過ぎる」と話す。毎回参加の幸(ゆき)さんは「練習したらルールが分かるようになって楽しくて仕方ない。山下さんのゲームは脳がフル回転している」とメンバーの評価は上々で皆さんカードゲームに魅了されている。

この日唯一の男性参加者である大谷さん。「現役時代地域との関わりをほとんど持ってこなかったのが、退職したあと地域の人たちと関わりを持つのが苦手だった。そんな時、ここに参加してゲームという共通の楽しみができて、今とても有意義に過ごしています。男性もぜひ!」と言葉に力を込めた。



初めての方、お孫さんと、ご夫婦、お友達、お一人さまも楽しめる。1回ごとの申し込みなので自分のペースで気軽に続けることができる。



作戦を頭で練りながらカードを並べ替える。知力集中の瞬間だ。

「スマートカフェ」  
場所：ウッディタウン市民センター  
毎週2回、主に木曜・日曜13:30～16:30  
参加費：1人200円(ペアでの参加は1ペア200円)  
場所：あかしあ台コミュニティハウス  
第2火曜、10:00～12:00  
参加費：1人100円(ペアでの参加は1ペア100円)  
連絡先：事務局 電話 080-3773-1639(山下)  
メール baded509@jttk.zaq.ne.jp  
※注：入会はメール連絡できる方に限る。