

千葉県佐倉市
アップル
料理レシピ
5名

24年7月から11月まで16回仲間と一諸に「認知症に強い脳を作る料理のすすめ」に応募し学びました。

料理の要素の組み合わせからアイディアを得るというまったく初めてのレシピ作りでした。

そのためアイディアカードを使用することは、とても有効でした。

アイディアカードは、5種類ありそれぞれの色（ピンク、オレンジ、緑、青、黄色）で区別し**食材カード**、**形状カード**、**加熱法カード**、**絡める**、**浸す**、**包む食材の形状カード**、**味カード**等です。

カード別に無作為にカードをとりその要素を取り入れレシピを作成し、試作検討、協力して、アイディア料理を完成させる過程は、楽しくもあり、大変でもありましたがこれが、脳を刺激活性させるものと感じました。

レシピの紹介

実習1 デザート

食材	豆腐
食材の形状	細長い
加熱法	揚げる
絡める	小麦粉
味付け	黄粉

材料（4人分）

木綿豆腐小	1丁
小麦粉	適宜
黄粉	適宜
揚げ油	適宜



レシピ

- 1、豆腐を充分水切り（30分ぐらい）
- 2、棒状に切り小麦粉をつけてきつね色に揚げる
- 3、油ぶんととり黄粉（お好みで砂糖、抹茶を加える）を振りかける
（メインの豆腐料理の残りで、簡単に作ったものです）

実習2 鮭入りテリーヌ風

食材	鮭
食材の形状	ペースト
加熱法	焼く
絡める	卵白
味付け	塩、コショウ

材料（4人分）

生鮭	500g
赤ピーマン	1ケ
黄ピーマン	1ケ
さやいんげん	7本
卵白	2ケ分
オリーブオイル	小さじ2
塩コショウ	適宜



レシピ

- 1、 ピーマン（縦長に切る）、インゲン（半分に斜切）軽く炒め塩、コショウする。
- 2、 鮭2分の1をフードプロセッサーにかける。
- 3、 2に卵白を加えよく練る。
- 4、 オープンシートに1の野菜をのせる。
- 5、 4の上に2と残りの鮭を交互にのせる。
- 6、 ペーパーを手前からしっかりロール状に巻き両端をしっかり止める。
- 7、 6を170度のオーブンで30～40分やく。

25年度の予定

アップルは25年から自主活動することになりました。

隔月第2火曜日に集まりミーティングしています。

4月は、テーマをお菓子に決め千葉県の産物、さつま芋、ピーナツ、ヨモギ等を使用しておいしいお菓子を作る予定です。

東京都 練馬区

パソらくラブ

パソコンとウォーキング

8名

料理レシピ

☆この程、練馬区文化振興協会設立 30 周年記念として、練馬区ゆかりの檀一雄の生誕 100 年展、講演会“檀一雄と「火宅の人」”や、著名な料理本「檀流クッキング」講座が開催されました。

檀一雄(1912~1976)は、“リツ子・その愛”や“火宅の人”など、多くの著書を遺し、“檀流クッキング”も著名で、料理の世界にも大いに情熱を傾けた作家です。

講師に長男の檀太郎氏(エッセイスト、CM ディレクター、妹は女優の檀ふみさん)をお迎えして 檀流クッキング講座 が区民交流センター料理実習室で開かれ、

*下ごしらえ

1. ピンク色が珍しい、ビーツを作りました。

*下ごしらえ

材料をさいの目切り 1cm 角に切り、ビーツは固いので水に塩と酢を入れ、皮もヒゲも丸ごと (きれいな赤の色素を保つため) *20 分以上茹でて(串が刺さるまで)皮とヒゲを剥く。

*ビーツとは、地中海沿岸地方原産のサトウダイコンの変種のことで、赤い色をしたカブのような形で、ショ糖が多く含まれているので、独特の甘味があります。

ほうれん草(アカザ科)の仲間です。アカカブともいうが、カブはアブラナ科で大根の変種ですから違います。

*生のビーツが手に入ったら、是非作ってみてください。

ここでは 2 人分のレシピにしたかったので材料の量は勝手に変えています。

(講座では 1 テーブル 8 人分でした)

材料 (2 人分)

*ビーツ	2 個 (小振り・20 分茹でる)	ハム(脂身の少ないものの塊)	適宜
りんご	1 個	茹で卵	2 個 *
人参	1 本 (中・茹でる)	レモン	1 個 (絞って使う)
じゃがいも	2 個 (水につけたあと茹でる)	玉ネギ	1 個
セロリ	2 本	サワークリーム	

主食は、フランスパン(バゲット)サラダを挟む

*熱いうちにビーツの皮をむく。フォークで刺して左手に持ち、ナイフで皮をはぐようにするとツルリとむけます。

使った調味料

上記のマヨネーズ、サワークリームのほか

塩、粒コショウ、バージンオリーブオイル、パルメジャーノレッジャーノ(粉チーズ)

材料が多いし、講師は、「適宜に・・・」という作る人の創意と味付けを尊重してと言って味付け調味料の量・程度はさまざまな感じでした。



2. イカのおしゃれな炒めものの、ブルビートヌを2品目に作りました。

〔講座では1テーブル8人分でした〕

材料(2人分)

するめイカ 1パイ
白ワイン
バター
粒コショウ

サフラン
ローリエ
ニンニク
鷹の爪
コリアンダー



主食は、フランスパン(バゲット)サラダを挟む

使った調味料

上記のほか 塩、コショウ、バージンオリーブオイル、パルメジャーノレッジャーノ(粉チーズ)をビーツサラダと共通で用いました。

講師は、やはり、「適宜に・・・」という、作る人の創意と味付けを尊重してと、言って味付け調味料の量・程度はさまざまな感じでした。

講師の檀 太郎氏と後ろはしゃく爺/筆者

しゃく爺(筆者のニックネーム)の簡単レシピ

かぼちゃのスープ

材料(二人分)

かぼちゃ……………正味 200 g、皮と種を取って
2~3cm 角のサイの目に切る
玉ねぎ……………中. 1/6 個. 35 g を薄切り
クルトン……………適量の食パンをサイの目に切ってサラダ油で揚げる
バター [a] …… 大さじ 3/4
固形スープ [b] … 1 個・水 400ml
生クリーム(または牛乳) [c] …50ml
砂糖・塩・胡椒 [d] ……各 少々

準備⇒ミキサーにかける⇒仕上げる

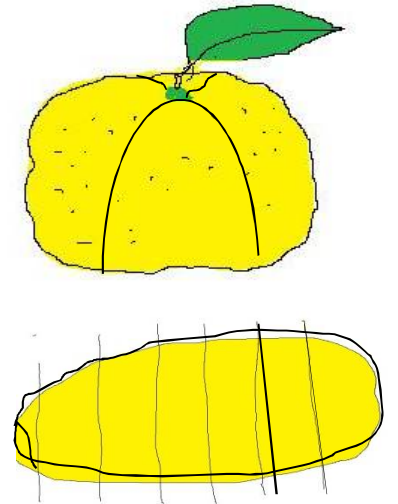
1. バター [a] で、玉ねぎを先に かぼちゃと共に炒めて、
2. 水 400ml で 固形スープ [b] を溶かし、玉ねぎ・かぼちゃを柔らかくなるまで煮る
3. 冷まして(凡そ 50℃~60℃位) から、ミキサーに 1 分位かけて攪拌する
4. ナベに移し、煮立たせて、生クリーム(または牛乳) [c] を加え、砂糖・塩・胡椒 [d] で味を整える(沸騰に注意)
5. スープ皿に注ぎ、クルトンを浮かせて仕上がりです。



- ・東京都 練馬区
- ・きらきら8グループ
- ・パソコンとウォーキング
- ・8名

オレンジピールの作り方

材 料: 甘夏みかんの皮 3個分
砂糖 250グラム～300グラム



作り方: 丸のまま皮の表面を薄くむく ピーラーを使うと簡単

好みのかたちにカットする 棒状が扱いやすい

熱湯に3分、冷水に3分 3回繰り返す 水につけて一晩おく

無水鍋（厚手の鍋）に砂糖の半量（150g）を平にいれ水 100ccを入れ火にかける。砂糖が溶けたら、水切りした皮をいれる。

ふたをして一度沸騰させたら、とろ火で30分煮る。そこへ残りの砂糖をいれ、様子をみながらさらに20～30分煮る。焦げ付きそうなときは水を少し足す。ぷつぷつしてきたら蓋をとり、鍋をふって乾燥させる。鍋の中でべとべととしていた皮が、やがて一本ずつになり鍋を振るとからからと音がするようになったら出来上がり。乾燥させるのに30分ぐらいかけるとよい。

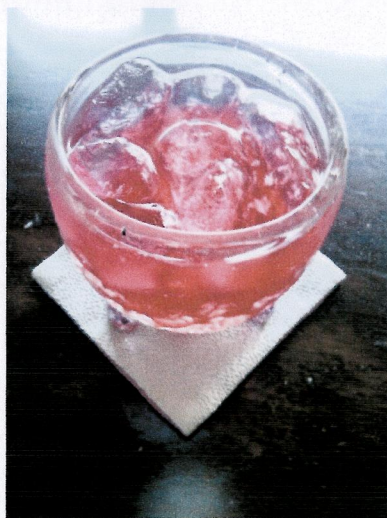
- ・東京都練馬区
- ・極楽トボグループ
- ・パソコンとウオーキング
- ・10名

身 辺 時 事

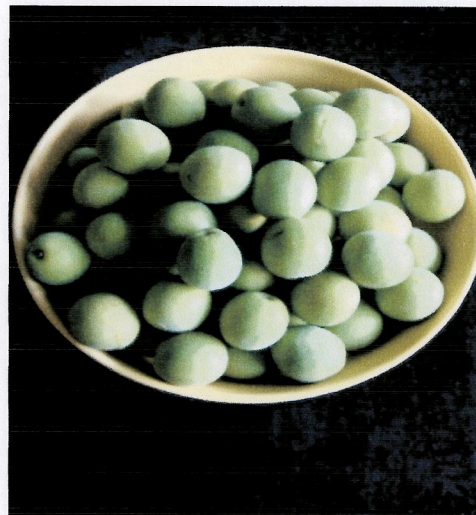
青梅と赤紫蘇

店頭で青梅・赤紫蘇が並ぶと今年も又季節の到来を感じワクワクします。

最近では野菜・果物に季節感が無くなり、ほとんどの物が一年中手に入る様になり旬が解りづらくなっています。子供の頃、井戸端の鹽に西瓜・トマト・胡瓜等が冷やしてあった暑い夏を思い出します。なんでも何時でも揃う現在ですが、青梅だけは梅雨のこの時期のみと云うのが不思議です。梅干し始め色々に加工し薬効も期待出来、奥深い味を知る程、好ましく頼もしい素材です。



今年は紫蘇ジュースと梅シロップを作ってみる事にしました。其々に思わぬところで手際の悪さにドタバタしましたが、素朴な手作りの味が仕上がりました。



★ 紫蘇ジュース ★

材料	赤紫蘇	350g
	酢	1.5cup
	砂糖	1kg
	水	2000cc

作り方 省略

★ 梅シロップ ★

材料	青梅	1 K g
	氷砂糖	1 K g
	りんご酢	200 c c

作り方 青梅は洗って自然乾燥後ヘタを除き、24時間以上冷凍する。

熱湯消毒した瓶に青梅と砂糖を交互に詰めりんご酢を廻し入れる。

瓶全体を動かし中味を混ぜる(3週間位)。青梅がシワシワになったら取り出し、液を漉して保存瓶に詰め替る。

長谷川三恵子

- ・東京都 世田谷区
- ・認知症予防しようねット
- ・9名



これなら つくれる！！ ちゃぶ台献立

ちゃんと作って、食べることは、認知症予防の基本の一つです。

このメニューは、献立に困った時や、手間をかけずに自分の都合に合わせて作れるものを選びました。食材、調味料は、大抵の家にあるものをと考えました。又、○人前・○○グラム・匙○杯等は省きました。自分の生活に合った味付けや、経済に合わせ、柔軟に工夫応用して、“我が家流”を創りましょう。



① 牛肉と玉ねぎ炒め（粒マスタード味）

牛うす切りを適宜に切り、塩・胡椒をし、小麦粉をまぶす。サラダ油でサッと炒め、肉を周りによけて、中央で**玉ねぎのうす切り**を炒めてから肉と混ぜる。**粒入りマスタード**大匙1を、醤油小匙2の割合で溶いて加えまぜあわせる。

② キャベツのシュウマイ

豚ひき肉に**生姜**絞り汁・醤油・酒・塩・胡椒を入れて粘りがでるまでしっかり練る。**玉ねぎ**と**生椎茸（きのこ類）**をミジン切りにして混ぜ込み、好みの個数に軽く丸めておく。**キャベツ**は茹でて水気を切り、適当な大きさに切るか、重ね合わせ、ひき肉団子に片栗粉をまぶして中におき、包む。上部に肉が見えていても良い、そこに、**グリーンピース**か、**粒コーン**など、片栗粉をまぶして乗せ、飾りにする。大きさにもよるが5から7分蒸す。

③ 納豆とラッキョウの和え物

ラッキョウ大6粒を刻んで、**納豆**1パックと混ぜ、**青紫蘇**（大葉）の線切りをトッピングにする。

④ 豆腐とザーサイ

木綿豆腐は、少し水気を切って、大きいまま大皿に盛る。**ザーサイ**は出来るなら、塊のままのものがよい。ザーサイと**長ネギ**を細かくみじんに切りにして、豆腐の上にタップリかける。醤油と酢を合わせて上から回しかけ、食卓で混ぜ合わせる。

⑤ 里芋サラダ 味噌マヨネーズ

★ 味噌マヨネーズ 味噌・醤油・砂糖少々・マヨネーズ

里芋は茹でて、つぶし、味噌マヨネーズで和える。さらし**葱・ワカメ・根生姜・柚子**の皮の千切り・**ラッキョウ**などを、加えても良い。

⑥ キャベツのラザーニア風

キャベツを鍋に敷きこみ、**玉ねぎ**を刻んで混ぜた**ひき肉**、またその上に**トマト**や**セロリ**、薄く切った**ジャガイモ**などを載せる。コレを繰り返して重ね、**コンソメ**や、**ケッチャップ**、塩・胡椒などで煮込み、切り分けて食べる。（大勢が集まった時の食事に）

⑦ はんぺんのマヨネーズ焼き

はんぺんの片面に、醤油を塗り、その上に**マヨネーズ**をぬって、オーブントースターで3、4分焼き、角切りにし、**貝割菜・青海苔**などを、かける。

⑧ レタスとベーコンの和え物 胡麻マヨネーズ

★胡麻マヨネーズ 摺り白ゴマ・醤油・マヨネーズ

レタスは適当にちぎり、ベーコンは一口大に切って湯通しをする。このほか、ミズナや白菜の葉先・トマト・キャベツなどを加えるのも良い。

⑨ 大根葉とじゃこ炒め

大根の葉（カブの葉など）を荒みじんに切ってごま油で炒め、ちりめんじゃこを加えて更に炒め、醤油・酒・みりん で味を付ける。

⑩ かぼちゃのサラダ

南瓜は適当に小さめに切って茹でる。湯を切って鍋を揺すり、粉ふき薯のように、水気をよくとばす。薄く切って水にさらしておいた玉ねぎを搾り、貝割れ菜も加えて、ドレッシングで和える。あれば、レーズンを入れると美味しい。ドレッシングは、お好みでどうぞ。

⑪ 鰻の南蛮漬

酢・だし・砂糖・醤油・みりん・塩で漬け汁をつくり、千切りにした玉ねぎ・人参・ピーマン等を入れておく。鰻は内臓を取って洗い、水気を拭いてから、小麦粉をまぶして、油で揚げる。油をきいたらすぐ漬け汁に漬ける。タカノツメを入れても良い。半日から2，3日置いて食べる。（骨が酢で柔らかくなる）

⑫ 肉と豆腐のすき焼き風

長葱（またはタマネギ）白滝・茸類などを適宜に切り、醤油・砂糖・みりん・水または出し汁少々で煮、薄切りの牛肉（豚や鶏でもよい）と木綿豆腐を加える。

○ 始めに、肉を炒め（肉のあぶらだけで）いったん取り出して、そこへ野菜と調味料をいれ後で肉を戻しても良い。○ 汁を多い目に作り、ご飯にかけて、すき焼き丼にするのも良い。

⑬ 熟したトマトのバタ炒め

熟しすぎたトマトがあったら、適当に輪切りにし、バターで炒め、塩・胡椒する。でた汁はそのまま飲んでもいいし、シチュー・ボルシチ・野菜のスープ煮に加えてもいい。

⑭ 味噌袋の味噌漬

味噌を使い切った時、袋の中に味噌がくっついている。この袋に酒か味醂を少し入れて揉み、肉か、魚を入れて置けば、味噌漬が出来。野菜・うど・山芋・胡瓜も良い。

⑮ しらす飯

ご飯は、炊き立てでも、冷ご飯、冷凍でも良い。冷と冷凍は酒を少し振りかけて温める。ご飯に寿司酢を隠し味程度に加え、しらす・刻んだ大葉・あれば古漬けの胡瓜・沢庵・紅生姜などをまぜこむ。



“認知症予防しようねット”は、世田谷区と東京都老人総合研究所の共同プログラムを実践して、その有用性を体験した者と、賛同者の集まりです、メンバーの殆どが、75才以上です。

各自、それぞれが自分にできること、出来そうなことに手を出し、手伝い、自然に和やかに、7年間継続している楽しいグループです。

NPO認知症予防サポートセンターには、最初から大変お世話になっています。

東京都世田谷区

料理グループ

砧くちなし会

N氏の健康 10 品目

我がグループの会員 大正 14 年生まれの N 氏は未だ
気力、体力ともに 老いることを知らず矍鑠としていま
す。そこで私たちは彼の毎日食べているという 10 品目の食品を使って献立をた
てることにし、2 回にわたって料理を考え実践してみました。

N 氏の 10 品

- | | |
|--------|--------|
| ①ピーナッツ | ⑥アーモンド |
| ②納豆 | ⑦トマト |
| ③豆乳 | ⑧玉ねぎ |
| ④梅干 | ⑨大根 |
| ⑤乳製品 | ⑩ゴマ |

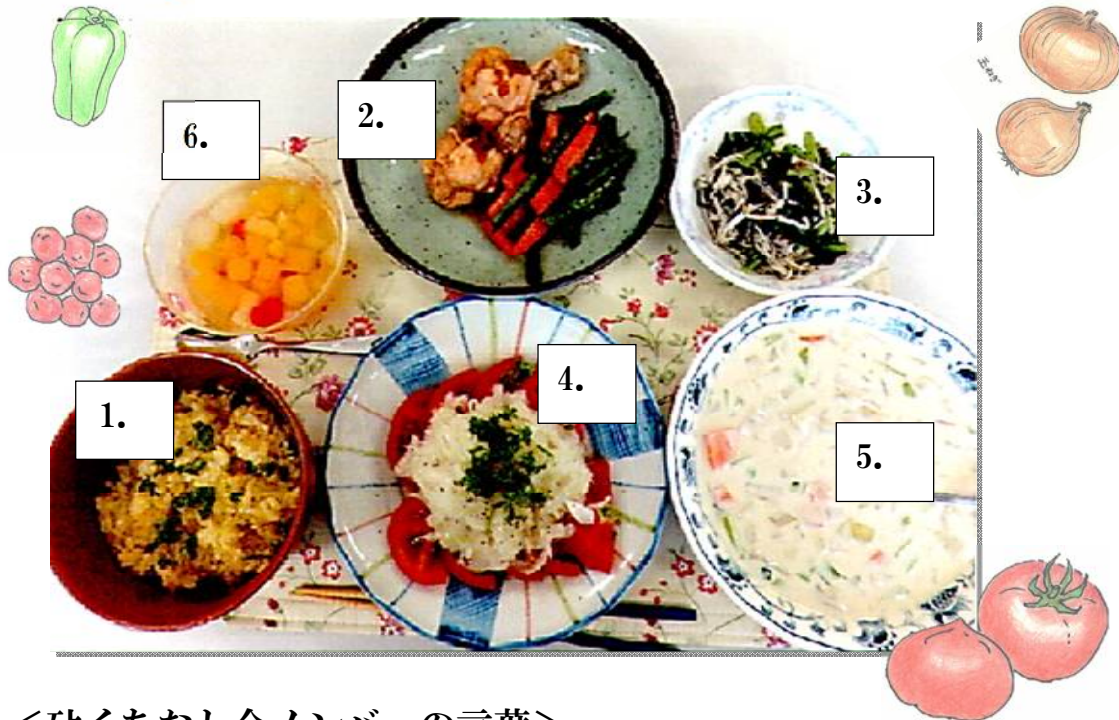
メニュー 1

1. ピーナッツごはん
2. 豚冷しゃぶ
3. トマトサラダ
4. 味噌汁
5. 豆乳入りヨーグルトムース



メニュー2

- | | |
|-------------|------------|
| 1. サフラン ピラフ | 4. トマトサラダ |
| 2. 鶏手羽元の梅干煮 | 5. 豆乳スープ |
| 3. 小松菜の胡麻和え | 6. フルーツゼリー |



<砧くちなし会メンバーの言葉>

- ◎毎日の食事は健康と脳機能活性化のため、効果のある食品を続けて、取ることが良いのですが、中々難しいものです。でも自分のために心掛けようと思います。まずは実行 !!
- ◎普段の家庭料理では無くちょっとオシャレな献立を作るのが楽しみです。
- ◎軽い認知症の方たちが料理に挑戦レシピを考え調理まで終える作業を続けたら、認知症が改善されたというニュースを見たが、それに引き換え、私は一生懸命の認知症予防活動をしているのに一向にその効果はみられない、“困ったものだ”
- ◎世界の料理もできるので楽しいです。
- ◎みんなで仲良くわいわいガヤガヤお茶を飲みながらとレシピを作り、一人では敬遠しがちな、様々な料理、調理法に挑戦しています。
- ◎グループに参加して3年たちました。毎回みんなで和気あいあいと楽しくやっています。いつまでも前向き健康第一に過ごしたいです。

多少メンバーの変更はあるものの私達は10年近くこの活動を楽しんでいます。

※2012年6月と7月にわたって実施したものです。

東京都町田市

創作料理教室

工夫した料理を作り食事を楽しむ

5名



蓮根

～蓮根ハンバーグ～



包む	形加食味	状態	法	形状	みじん切り	じん切り	かり
			つけ		焼く	ハシ	ハシ
					ハシ	ハシ	ハシ

材料
(4人分)

蓮根	120g	ハシ粉	大1個
挽肉	200g	卵	1個
玉ねぎ	中1個	ゴマ油	少々
しめじ	50g	塩	少々
大葉	8枚	胡椒	少々
酢(100cc)	大2本	片栗粉	少々
油(100cc)	大2本		
大根	大2本		

作り方

👉 竹串をさして透明の肉汁が出たら出来上り!

1. 蓮根は皮をむきみじん切りにして酢水に5分つけてザルで水切りする
2. 玉ねぎはみじん切りにし甘みを足す為、フライパンで中火で炒める
3. しめじは根元を切り落としみじん切りにする
4. ボールに挽肉・蓮根・玉ねぎ・しめじ ★を入れ良く練り混ぜる
5. ④を8等分し形よく丸める
6. フライパンに油をひき中火で⑤を半分焼色をつけ裏返して弱火で焼く
7. 大根をすりおろしお皿に⑥をその上に大葉・大根すりおろしをのせポン酢をかける



白菜



白菜の包み揚げ

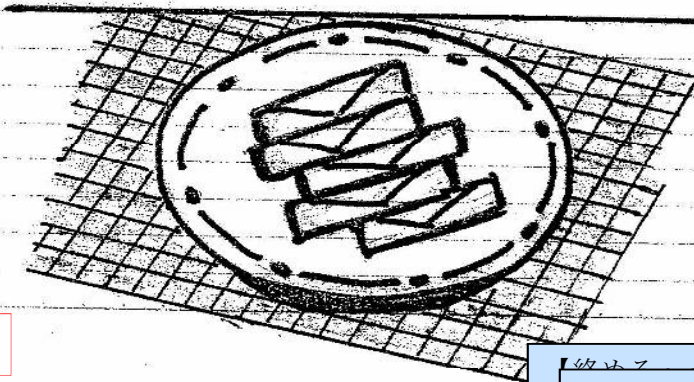
形状 加熱法 食味	さいの目の 揚げ 包む 塩・こしょう
-----------------	-----------------------------

材料 (4人分)

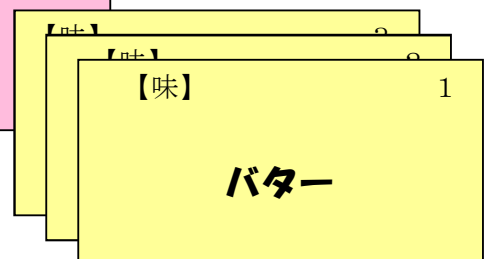
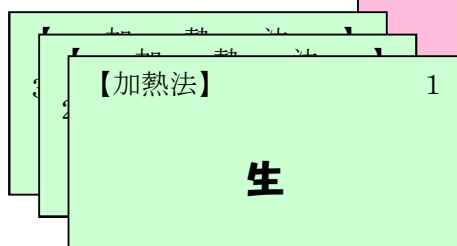
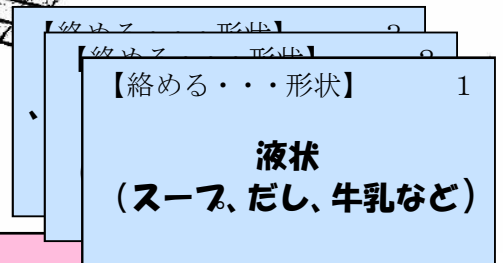
白菜の芯	2枚分
エビ	180g
山芋	200g
ミックスベジタブル	150g
春巻きの皮	10枚
塩	少々
こしょう	少々
油	適量

作り方

1. 白菜の芯・エビをさいの目に切る
2. 山芋はすりおろす
3. ①と②をボールに入れ混ぜて塩・こしょうで味付けする
4. ③を春巻きの皮で包む
5. ④を油で揚げる



アイディアカード



【食材】

トマト

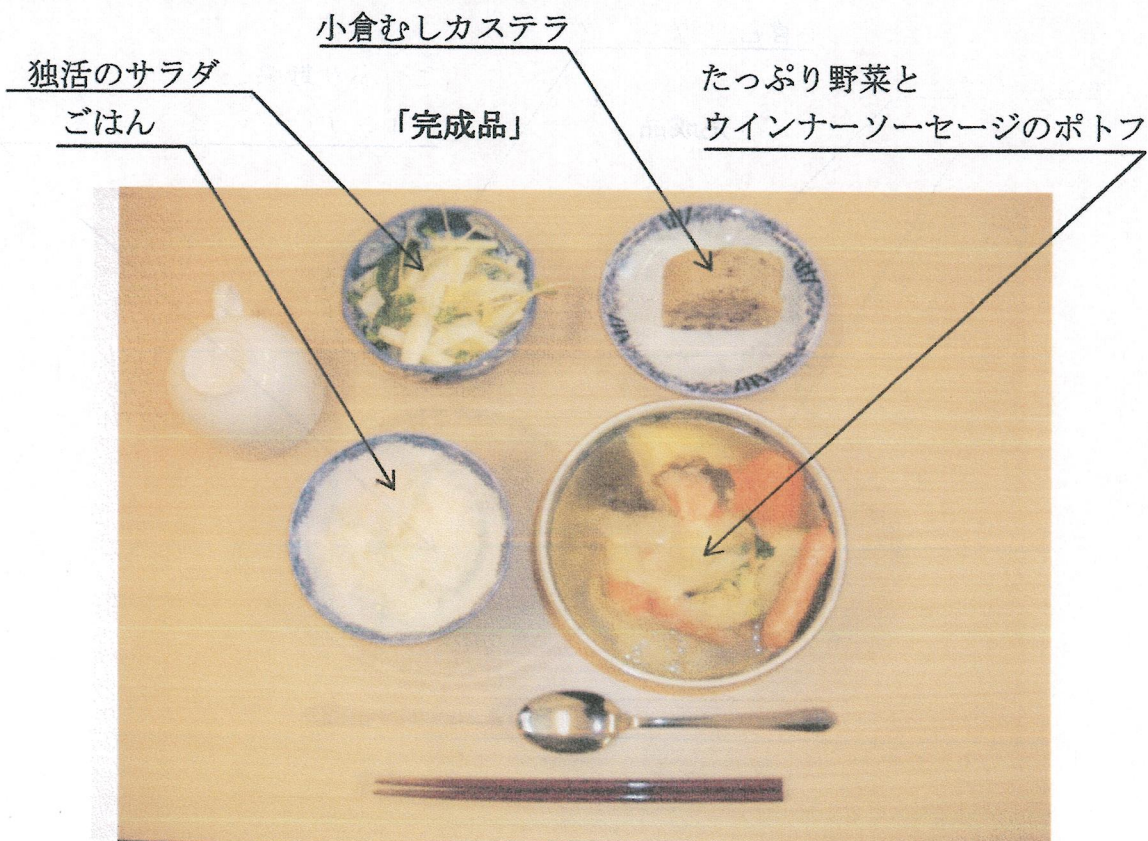
- ・東京都 武蔵野市
- ・NPO 武蔵野すこやか
「すこやかクッキング」グループ
- ・料理とウォーキング
- ・8名

認知症予防グループが設立された平成16年当時は料理グループが2チーム発足したが数年後には高齢化による為か、消滅したままで、平成24年に「東京都特定非営利活動法人武蔵野すこやか」としての新生を機に料理グループ・旅行グループ作製の研修計画を検討し、「NPO 認知症サポートセンター」のテキストと「武蔵野市認知症グループこぐま」の5回コースの指導を受け11月卒業後、クッキンググループとして平成25年1月より、スタートしました。

月の第1週と第3週の2回を集会日とし、2か月（4回）を1クールでその中の1回は実習を行います。尚、ウォーキングではメンバー各自、自主的に週間の目標を設定、実行し、集会日に実績値を発表することになっています。

会 発足後の2月13日に第1回目の実習を実施しました。メニューは、「たっぷり野菜とウインナーソーセージのポトフ」「独活のサラダ」食後のデザートに「小倉むしカステラ」の3品を作り、ごはんとコーヒーを添えセットにしました。当日お招きした理事長・理事さんから、料理の味、出来栄えについて、お褒めの批評を戴きました。

8名のメンバーは非常に研究熱心で料理作業も早く進め素晴らしいチームワークであり今後の活動が期待されます。さらに認知症に強い脳を作り計画力や注意分割力の強化に役立っていることは、間違いありません。我々の目標は沢山の料理を作りレシピをまとめ皆様に、お届け出来る様に成るまで、頑張る事です。



宮崎県美郷町

フラワーズ

私の町の郷土料理

南郷区では昔から行事や人が大勢集まる時に作る郷土料理で、「鶏汁」があります。昔は肉を食べることは贅沢なことで特別なことが無い限り口にすることは余りなく地区の村祭り等で大鍋で作る鶏汁は格別なものでした。農家では大半の家が鶏を養っていて、鶏肉の調達と調理方法も比較的簡単にできることから、考えられた料理だと思います。

イベント等で大人数分を作る時は鶏肉、野菜等の材料は豪快に準備し、本来は鶏をさばいて内臓も一緒に調理しますが、ここでは家庭で作るレシピを紹介します。

鶏汁レシピ

◎ 材料 （4人分）

鶏ぶつ切り（もも肉でもよい）	300g程度
ごぼう	1本
とうふ	半丁
ねぎ	2本
大根	1/3本
砂糖	大さじ1
水	750cc
本だし	小さじ1
薄口醤油（白だしでも）	大さじ3
みりん	大さじ1



◎ 作り方

1. ごぼうはさがきにして水に浸け、あく抜きをしておく。もも肉使用時は2～3cm角に切る。
2. 鶏肉を鍋に入れ、弱火で約2分程空煎りする。色が変わったら水、ごぼうを入れて沸騰させあくを取る。
3. そぎ切した大根を入れて本だし、砂糖、薄口醤油、みりんを入れて、味を調え、具が煮えたら、さいの目切りした豆腐を入れてひと煮立ちさせ、刻んだねぎを入れて出来上がり。

※ あつあつのご飯に掛けて食べても美味しいよ・・・♪

郷 土 料 理 レ シ ピ

サド（いたどり）の油いため

春に谷川のほとりや、野山に自生するいたどり（サド）を冷凍保存しておいて、食べた
い時に、解凍して油いためにすると、シャキシャキと歯触りのよい山菜料理ができます。

1 冷凍保存

採ってきたサドは皮をむいて5・6センチの長さに切って多めの塩をまぶして、
重しをして、2・3時間置くと、水分が出るので、しっかり絞って、ビニール
袋に入れて冷凍する。

2 料理方

冷凍のサドは、一昼夜位流水につけて塩抜きをする。

フライパンにサラダオイルを入れてあたため、サドをいためる、砂糖しょうゆ
で好みの味をつければ出来上がり。

できたらすぐにさらなどに移すのがシャキシャキ感を残すコツです。

春の野山は、サドのほかにも わらび、ぜんまい、うど、タラの芽、いろいろな山菜が
あって、採るのも、味わうのもとても楽しみです。



黒田

わたしの一押し 塩糍料理 むらたさちこ

平成23年の10月、その頃私は塩糍という言葉さえ知らなかった。その私に「塩糍の講習会があるから来ない？」と電話がかかった。講習料が3000円とのことでだれも誘えず一人で参加することにした。

浅利妙法さん、塩糍を全国に広めた糍屋ウーマンとの出会いであった。その後時を同じくしてテレビで取り上げられ、お店で気軽に買うことができるようになった。糍屋が元気になれば良いと惜しげもなくその作り方を公開され、積極的に料理講習などに廻り、世界中に日本の伝統食文化を伝える活動をされている。

塩糍には**2つの黄金率**がある。作る時の分量と使う時の分量である。

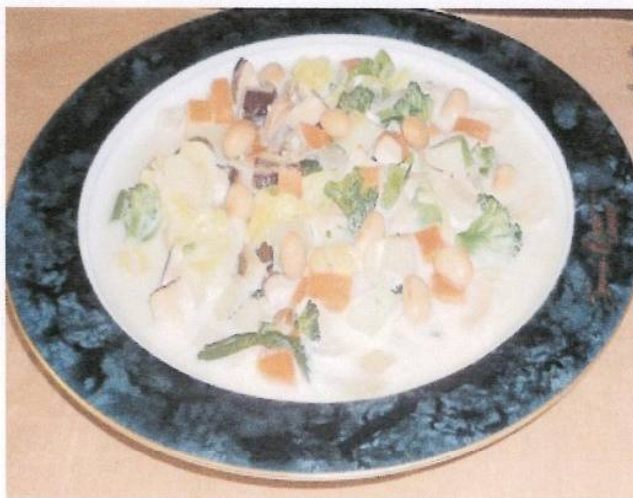
作る時 3 (ごうじ 300g) + 1 (塩 100g) = 4 (水 400cc 弱)

使う時 材料の10%を使う

これを基本に使っていると自分の適量は自然にわかってくるようだ。塩糍をきっかけに糍作りもするようになったが、発酵食品の効能が話題になる中、健康づくりにつながる糍生活はまだ私を楽しませてくれそうだ。

塩糍の虹色スープ

材料	玉ねぎ	100g
	人参	100g
	生しいたけ	100g
	じゃがいも	100g
	キャベツ	100g
	ブロッコリー	100g
	ゆで大豆	100g
	水	5カップ
	豆乳	2カップ
	塩糍	大さじ2~3



- 作り方**
- ①野菜はすべて1cmに切っておく
 - ②オリーブオイルをひいた鍋に根菜としいたけを入れ、塩一つまみを入れて炒めたら鍋の中央に寄せ、弱火にして8分ほど蒸し煮にする。
 - ③水5カップを入れ中火で煮る。
 - ④煮立ったらブロッコリーとキャベツ、煮大豆も入れる。
 - ⑤火が通ったら豆乳を入れ、塩糍で味を調える。

豆乳を入れたら沸騰させないこと。水を減らして豆乳を増やすと濃厚な味になります。野菜ジュースやトマト水煮、カレー粉などでもバリエーションいろいろ楽しめます。

- ・ 福島県 福島市
- ・ 緑人会
- ・ ウォーキング
- ・ 16 名

「ウォーキングで健康作り」

福島市南包括センター主導で2012年5月17日より9月6日迄毎週木曜日に「認知症予防プログラム」として①料理G ②旅行G ③ウォーキングG の活動が展開され、多くの方々が参加した。私も③の活動に参加した。

都合16回の会合を休むことなく、メンバーの方と楽しく活動を行った。

事務局主導の活動が終わりに近づくと共に、このまま解散するのは勿体無いし、折角知り合った仲間の絆を更に大事にしようと、我々6人のグループは継続する事にした。

その名も「緑人会」とし毎月第2・第4の火曜日10時～11時30分を活動時間とし現在も活動を展開している。

現在は仲間も増えて、16名で歩いています。1番の特徴は天気に左右されることなく、実施していることです。

メンバー構成は男性2人・女性14人。最高齢77歳・平均年齢68.4歳となっております。

歩きながらの世間話など、皆で楽しみながら歩いております。特に一人で生活されている方にとっては、この場が非常に楽しみであるようです

簡単なルールとして

- ①集合時間は守る（時間になったらスタートする）
- ②雨天時も集まり、決行するか否かは状況で決める。（歩かない時には近況報告し、お茶を飲んで解散）
- ③新規加入者の条件・・・1時間30分で8000歩歩けること。
- ④ファイブコグテストは、必ず受けて自分をよく理解する

福島市内で開催された「あづまウォーク」にも全員で参加し、歩く喜びを体感すると共に完歩後に食べた御飯のおいしさに満足して帰ってきました。

メンバー共通の言葉として、「自分の足で歩けなくなったら人生終わり」を忘れることなく、「人生お互い様」の精神でこれからも歩き続けようと思います。

昔、ケネディ大統領が「国が何をしてくれるのではなく、自分たちが国のために何が出来るかを考えて欲しい」という名言を残しておりますが、我々も「自分の健康は自分が守る」まさに我々のグループにぴったりだと改めて思うこの頃です。



地域名 東京都練馬区
グループ名 カタコリクラブ
種 目 ウォーキング
人 数 5 名

江戸香漂う浅草 (第25回)

浅 草 雷 門

初冬の浅草雷門から大提灯を通り過ぎ上野方面に向かい『すしや通り』を右折すると、程無く左角にROXビルがある。かつて日本パノラマ館がありその真向かいに演劇の殿堂常磐座が向き合うように建っていた。この『すしや通り』を真っ直ぐ進めば関東、いや日本のランドマーク凌雲閣（通称12階）が…。閣・地を抜くこと凡そ二百二十尺・形八稜を成して十有二層なり。虚道その中央を貫ら抜きて絶頂に達す…。と、まあこんな具合に宣伝され満都の人々を仰天させた巨大タワーがそそり建ち見下ろせば『お花屋敷』が色を添え、ここ浅草は庶民の一大楽天地・歓楽街として隆盛を極めたがそれも今は昔……。

前日の雨も上がり晴れ渡った青空が眩いばかりに輝く街角で打ち合わせ通り仲間三人と出あった。

浅 草 六 区 街

今日は江戸の薫り漂う下町浅草を当所無く散策、足を伸ばせば花魁舞った吉原も…何はともあれ観音様。全員手を合わせ道中？の安全を祈願する。五重の塔、伝法院を左手に古着、骨董、駄菓子などの露店が立ち並ぶ境内の延長か広場のような通りを『すしや通り』に出ると斜向かいに浅草演芸ホールがあり、右折するとその通りはかつての浅草六区（ロック）街。大道芸、見せ物小屋、映画館、十二階、花屋敷、オペラ座、電気館、常磐座などが軒を連ねる市民の娯楽のメッカだ。そのひとつ西側の国際通りの名称『国際』も30年ほど前まで、現在の浅草ビューホテルのところに建っていた『東洋一の五千人劇場』と賞賛された浅草『国際』劇場からとったと言われている。

惨！ 弁 財 天

頬を撫でる風も爽やかに行き交う人の顔も柔らかく町全体が明るく華やいで見えた。言問通りを左折し少し行くと右側に吉原弁財天があり、その築山に弁財天がひっそり佇んでいた。なぜかここだけが陰鬱として狭く霊界を感じた。関東大震災の猛火で逃げ惑う吉原の遊女400人程が追われてこの弁財池に飛び込み溺死したその怨念か？脇には死体が累々と横たわるその阿鼻叫喚をそのまま写した不鮮明でセピア色に変色した写真が添えてあった。最初何か蓮の花が満開に咲き乱れているように見え、皆さんも興味深げに見入っていたが、これがここに飛び込んで命を落とした遊女達の溺死体の群れと知ると、その惨たらしさに気付き怯え、おののきその場を遠のいた。何故このような写真を掲示したのか主催者側の真意は分からないが…。

一 葉 記 念 館

少し行くとわずか24歳で天逝した女流作家・樋口一葉をしのんだ『一葉記念館』がある。平日にも拘らず大勢の来館者で賑っていた。……回れば大門の見返り柳いと遠けれど……で始まる、少女から女に移ろう一瞬の陰鬱・思春期を描いた「たけくらべ」、下世話な貧乏生活の結末の息を呑むサスペンス・「大つごもり」等、珠玉の名作を残した閨秀作家・樋口一葉の非凡を改めて感じた。急に空腹を覚え、時間を見ると1時30分を少し過ぎていた。いざ探すととなると無いもので土手通りまで来てようやく一軒のレストランを見付け、昼食に

ありつく。その土手通りを山谷堀公園方面に向かうと、程無く吉原大門の信号があり、その角にちょっとお洒落なガソリンスタンドがある。その歩道の角に「見返り柳」で有名な柳の木が石碑と共に風に靡いて揺れていた。

遊 廓 吉 原

そのメインストリート仲之町通りを中心に細い路地が何本も等間隔に直交して走り、その一角に今は吉原公園になっているが大見世・大門字楼があって豪華絢爛な花魁道中絵巻が繰り広げられていたのだろう。今はこの界限「蛇の道はへび」…やはり風俗営業が主なようで一目でそれと分かるその手の建物が軒並みで、入り口には怖そうな黒服・蝶ネクタイのいわゆる「牛太郎さん？」がベルボーイのつもりか立っている。「黒服の男って怖そうねぇ…」

「見てみて、この写真〜若い娘が……」余りご婦人には見せたくないものが堂々と店頭に貼ってあって、…ここは長居は無用と引き上げる。

山 谷 堀

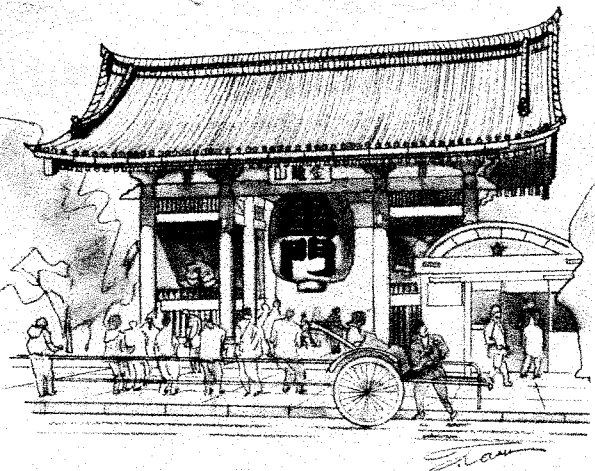
冬の日暮れは早い。ひんやりして来た。土手通りを山谷堀公園に向かって歩を早めた。この界限・地方橋、紙洗い橋と橋の名が多いはずで、この道もかつて堀川だったそうだ。江戸時代大川（今の隅田川）からこの辺まで猪牙船で乗り込み、そのあと土手通りを歩いて遊廓で遊んだらしい。

世界カバン博物館

これから最後の目的地『世界カバン博物館』まで馬道通りをぬけて松屋デパートの前を通り神谷バーを横目に6号線（水戸街道）と合流、目的地に到着。この頃は日もとっぷり暮れカバンどころではないと思ったが皆さん見たいと言う……この世に三つしかない黒光りするワニ皮のキャンピングトランク、世界に一点というシマ馬模様も鮮やかなボストンバッグ、アフリカの手工芸的な小物入れ、対照的にアメリカの耐久性高いアルミ製や樹脂素材の工業的なトラベルケースなど多種多様で見る人を飽かさない。夜空に浮かぶ完成間近のスカイツリーが印象的。

徘徊 ？

皆さんとはここで現地解散して僕だけ雷門に戻り『かっぱ橋道具街通り』へ向かう。その通りはすぐ分かったが、お目当ての軒並みあるはずの道具屋がさっぱり見当たらずあちの横丁こっちの路地と歩き回っているうちに自分の位置を見失う。こうなると道具屋どころではなくなり原点に戻って雷門通りに出るしかないと、その風景を頭に描いたが夜の浅草は様相を一変。辺りは真っ暗、頭は真っ白…、何がなんだかさっぱり分からず、冗談抜きの認知症？状態に陥った。長時間の歩行で爪先が痛くなりガードレールにへたり込んでいると丁度その時お巡りさんが通りかかり、心配そうに寄ってきて「大丈夫ですか？どうなさいました？ご住所は？ご家族は…？」とまるで徘徊老人扱いに、「冗談じゃない！こちとらこう見えても……」と啖呵を切ろうと思ったが、もはやその元気もなく、雷門までの道順を聞いて驚いた。とんでもない方向に向かって歩いていたのだった。もしかして正真正銘の……？。これで又家内に笑われるネタが増えてしまった…。



・東京都練馬区
 ・極楽トンボグループ
 ・パソコン
 ・ウォーキング
 ・10名

私の散歩道と夏の花

2011.09

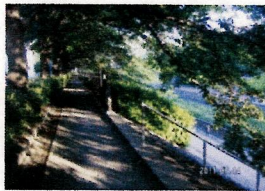
散歩道は石神井川沿い

自宅から石神井川に出て練馬高野台駅のそばを通り、川沿いに歩いて石神井公園三宝寺池の野鳥の森まで片道約4kmである。

気に入っている理由はいくつかある。まず歩行専用道路が整備されており、静かで自動車の通行や排ガスが気にならない。桜など樹木が多く木陰の中を気持ちよく歩ける。また、川や池に面しているので季節に合わせてさまざ

まな野鳥が集まり、その姿を見たり、鳴き声が聞こえてくる。そして、春の桜に始まって四季折々に数多くの花に出逢うことができる。歩くことだけでなくいろいろな楽しみがフラスされる。

フルコース早足で片道 40 分だが、途中に 15 分、20 分、30 分の目印を設定し、その日の都合に合わせて選択している。



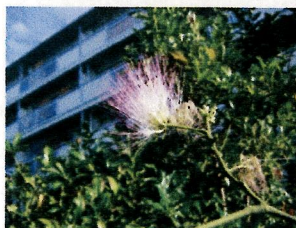
夏は花の宝庫

早春の梅から始まり、春爛漫の桜並木は見事なものである。そのあと若葉が日一日と色濃くなり、野鳥の聲がにぎやかになってくる。そして、梅雨を迎える頃から多くの花が次々と咲き乱れる。6 月なかばから梅雨明けの 7 月はじめまでに見かけた花はつぎのとおりである。

夏の花の俳句2首

象潟の雨に西施がねぶの花 芭蕉

くちなしの香を嗅ぎて寄るひとのあと 山口誓子



あじさい、撫子、立葵、銭葵、柘榴、カンナ
 花菖蒲、薔薇、のうぜんかずら、錦鶏
 くちなし、グラジオラス、泰山木、半夏生、ダ
 リヤ、桔梗、サルビア、朝顔、山帽子、キンレン
 カ、合歓の花、萩かんぞう、とくだみ、野薊、
 山百合、車百合、鬼ゆり、むくげ、夏椿
 睡蓮、コスモス、牡丹、露草、いぬ葵、矢車草、
 きつね薊、屋敷、ゆうすげ、大待宵草
 ひまわり、百日草、さるすべり、夾竹桃……

平塚武彦

東京都練馬区
華容会

びくに公園

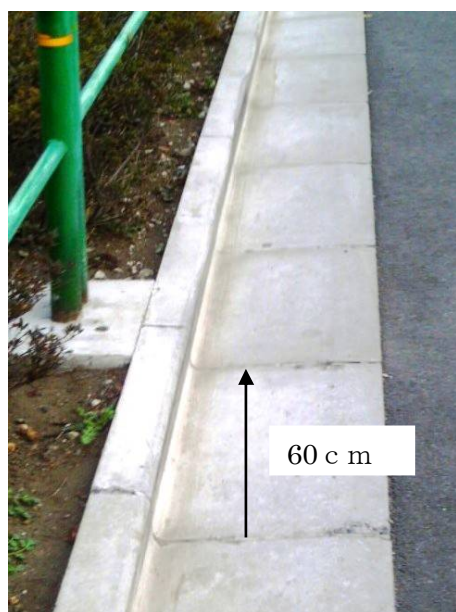
この多目的広場のジョギングコースには100メートル毎の表示があり、しかも一周600メートルと言う区切りの良さはウォーキングを楽しむのに色々と便利です。例えば身長162センチの自分の歩幅は普通の歩きで72センチですが、大股で頑張れば84センチなので、600メートル割る0.84は714歩だから、1周を714歩で歩くように心がける楽しみが出てきます。ひと月も歩いていればプラスマイナス5歩位の誤差で歩けるようになるので楽しいですよ。又、1秒で2歩を意識して歩くようにすれば（難しいようですが右足だけを数えれば2歩で1秒です） $714/2=357$ 秒（約6分）で丁度1周できるので、715歩目がピタリ、スタートマークを踏んだときは結構うれしいものです。こんな感じで楽しんでいるうちに24年4月～25年3月の1年間で180万歩、1440キロ、東京～青森を往復したことになったようです。

歩幅を知るには、街路の両サイドの※L型（60センチ）の上を10歩あるいてみて13枚半なら $60 \times 13 + 30 = 810$ を、10（歩）で割れば81センチ、13枚と1/3枚なら $60 \times 13 + 20 = 800$ だから1歩では80センチです。10歩で丁度11枚なら $60 \times 11 = 660$ で、歩幅は66センチということになります。

華容会 花城紀六

※L型

※びくに公園



東京都世田谷区
パソコングループ
スターダスト

ウォーキング／散歩

私のウォーキングは4月1日から自転車を捨てて、歩きだした事に始まる。脳を鍛える活動に参加することで歩数計を購入、一万歩を歩くことを目標とした。

家庭医に、血糖値が高いから、そろそろ糖尿病の薬を飲むように勧められたが拒否した意地もあり、有酸素運動をする必要がある。

目的もなく歩くことは無味乾燥、頭の中で歩数を数えながら歩くのみ。

買い物を積極的に行くようにした。

初めて買物の難しさを知った。生鮮食料品の選択には、特に感じた。値の高い物を買って、よく女房に叱られた。それからは、魚は自分が食べたいと思っても買うのは止めた。



—ウルトラマン商店街—
用も無く歩くのは、やはり祖師谷商店

街・ウルトラマン商店街である。商店街を歩いて新ためて、町の変化に気が付いた。小売店は少なくなり、飲食店の多さ、スーパー、コンビニが目につく。昔ここは何屋さんだったか思い出せない。50年以上通っている理髪店の2代目から聞き出している。小学校の同窓生がいた果物屋、肉屋、魚屋、八百屋全て無くなって、友人が行方不明、同窓会でも会えない友人がいる。

4月は花見の季節、女房に誘われて、初めての皇居、新宿御苑、千鳥が淵と歩き、お登りさん気分。お陰で4月は、平均1日1万1千歩を歩いて目標達成。しかし、何も残らない。

5月に入り歩く方向を変え、好きな自然を求めて、仙川を新ためて歩いた。昔、仙川に入りドジョウすくい、フナ釣りをした思い出に較べ、今は無残な三面張り。川辺に下りることができるのは、祖師谷公園の一部のみ。上流の下水処理水が流されているので、水量は多く見た目はきれいで澄んでいる。川でなく排水溝だと云う人もいる。



—仙川—
しかし利点はある。野良猫が川辺にい

ないので鳥が来る。特に冬場は、鴨の種類の多さは、不忍池に負けない。仙川に比し、野川は素晴らしい。野川の自然景観は私の宝物と思っている。野川まで歩くには約30分、4,000歩近くかかる。自転車に丁度良い距離。この野川の川辺を歩くと心は癒され、散歩と感じる。



—野川—

ウォーキングで血糖値は188～199にA1cは、7.1から6.2医者も驚いている。万歳！

ウォーキングでなく、今後は散歩を長く続けていきたい。

野川には多くの魚がいる。



—野川に住んでるオイカワ—



—キツネノカミソリ—

井上純三

東京都 港区 クレマチスの会

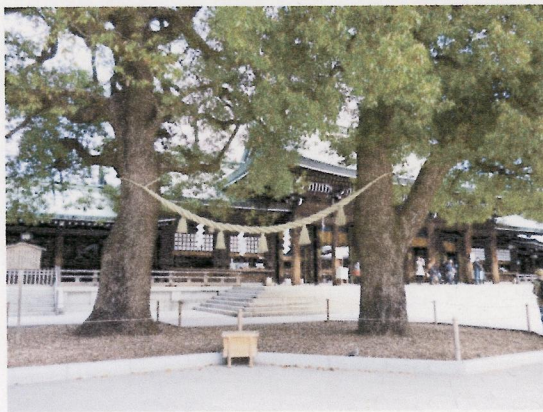
パソコンとウォーキング

10名 荒川 順子

表参道から原宿、青山、六本木

神宮の森

1945年5月25日に東京山の手を襲った激しい戦火のあとは語り継ぐ人や、その痕跡が残りわずかになっています。同潤会アパートの跡地は表参道ヒルズに姿をかえてすっかり街に馴染み、落ち着きを感じます。表参道から 櫛並木を歩き 明治神宮本殿にはいると 気持ちが引き締まります



西門から宝物館への道は樹木が深く自分の砂利道を歩く音と 鳥たちのさえずりだけが聞こえます。宝物館の前は広い芝生が広がり 早朝のラジオ体操から始まり日中は幼い子供達の遊ぶ姿、家族の微笑ましい風景、若い人達のデートの語らい、 老若男女に優しい隠れたパワースポットです。おりから桜が満開でした。



明治神宮を出て、竹下通りから若者の街をすり抜けて東郷神社の鳥居に入りますと時間が止まったように静かです。

東郷神社の庭園



東郷神社の庭園で、結婚式の記念写真を撮影していました。明治から昭和の激しい時代を思ひ 平和な現在が有難くて、感謝しました。二度と戦争があってはならない。表参道が空襲で燃えた日は若葉の季節でした。東郷神社は東郷元帥が祭神ですが、強い軍神でなく、平和を守る神でありますように、世界中に戦争を無くして下さいと祈りました。

桜が美しい池に映えていました

原宿から青山を経て六本木へ



新装になった根津美術館の入り口です。

根津美術館 秋山庄太郎写真芸術館を通り
過ぎ六本木にむかいました。



青山霊園にかかる橋、（下は外苑西通り）
ミッドタウンが正面に見えます。



国立新美術館

国立新美術館のロビーは明るくゆったりして
います。借景の青山霊園の桜並木を見下ろし
て、空が広く、空間にやすらぎます。



アーティスト、フアイル 2013ー現代の
作家たちを鑑賞しました、若い作家8名の新
作で 私には理解できずに眺めていました
頑張れ若者よ 巨匠にも新人の日があったの
ですよ。幼児の絵をモチーフにその絵の世界
を写真に仕上げた作品など、新しい試みの作
品がどの部屋にもあふれ 活気を感じました。
設計者 黒川紀章さんをしのびました。

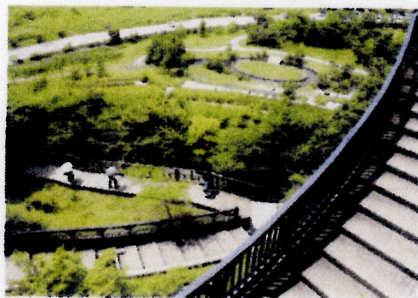
クレマチス 荒川 順子

概要

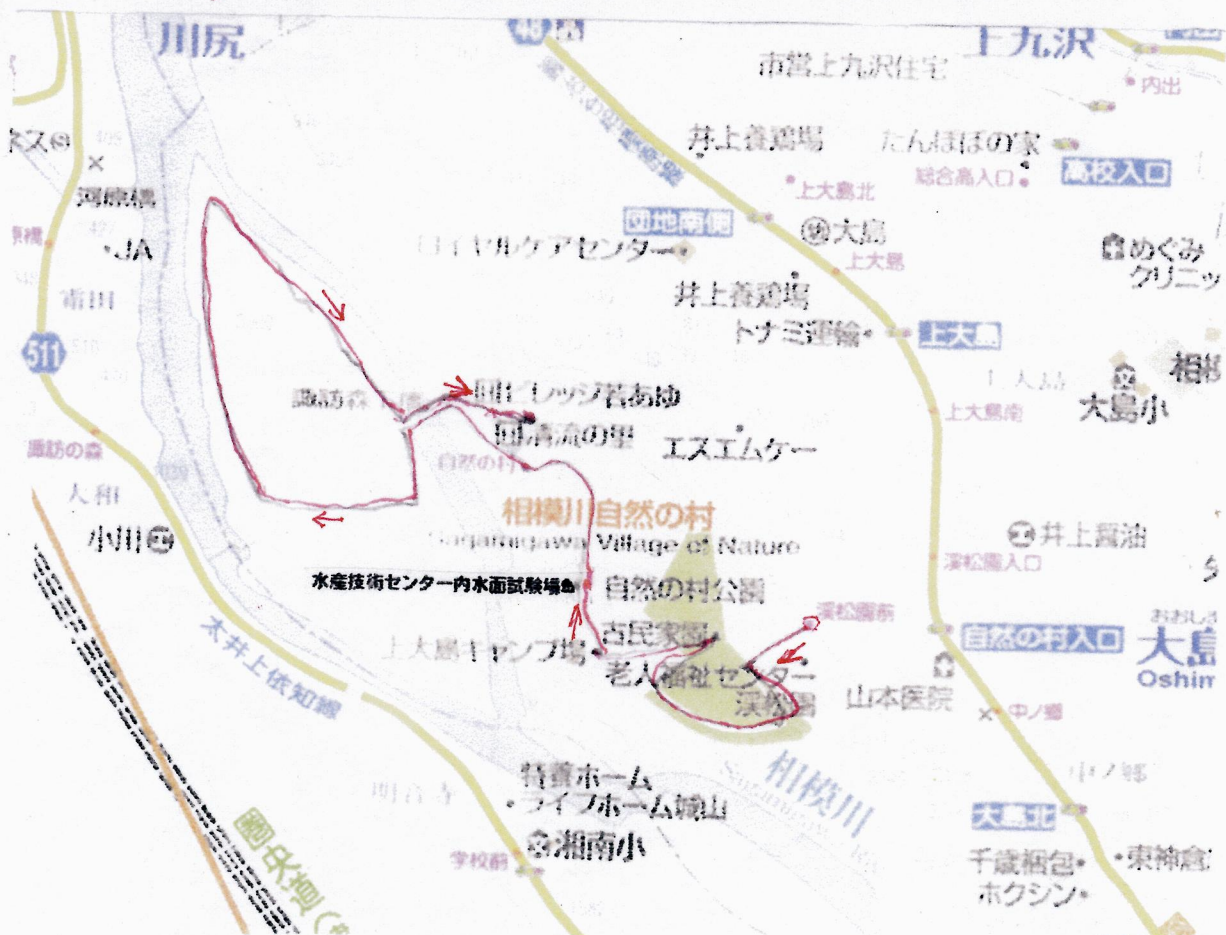
相模川上流、上大島の「相模川自然の村」の一角に、水とみどりのレクリエーションシンボルゾーンとして整備されました。

春はお花見、夏にはキャンプが楽しめます。四季の小川と日だまりの池は、小さなお子様でも安心して水遊びが楽しめる浅さです。

また、江戸時代中期の青柳寺庫裡を復元した古民家園(神奈川県的重要文化財)を囲んで芝生広場が広がっており、江戸情緒を感じることもできます。



○コミュニティバスの場合環状公園前下車約(6K程度)歩く1日
○赤線歩く



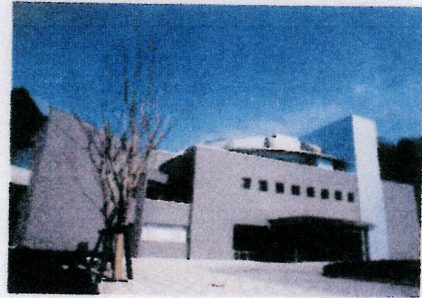
相模川清流の里

概要

相模川の豊かな自然とふれあいつつ、四季折々の変化を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごすことができる公共の宿です。

宿泊施設の他、ギャラリーコーナーや、食事処「レストラン清流」もあります。レストランは宿泊客以外の方もご利用できます。

川のせせらぎや風の風ぐ音に耳を澄ましなが、日々の疲れを癒してください。



基本情報

所在地	相模原市緑区大島3497-1		
電話番号	フリーダイヤル 0120-988-547		
ホームページ	相模川清流の里ホームページ (外部リンク)		
休館日	毎月2日間(不定期) ※8月を除く		
営業時間	チェックイン	午後3時から	
	チェックアウト	午前10時まで	
その他			
交通アクセス (公共機関)	(1)JR横浜線・相模線、京王線「橋本駅」から「相模川自然の村」行きバス(橋30系統・市コミュニティバス)、終点下車、徒歩1分。 (2)JR横浜線・相模線、京王線「橋本駅」から「上大島」行きバス(橋33・36系統)、終点下車、徒歩15分。		



【現在地】 [ホーム](#) > [組織でさがす](#) > 水産技術センター内水面試験場

水産技術センター内水面試験場

業務内容と連絡先

業務内容	内水面域(河川や湖沼)の水産生物やそれに関わる研究を行っています。 主な研究内容は次のとおりです。 アユ、ワカサギなどの資源管理や湖沼、河川の環境保全の研究 生態系復元の研究 ミヤコタナゴなど希少魚類の保護増殖や生態系復元の調査、研究
備考	▼開所(館)時間：平日(月曜日から金曜日)の午前9時から午後4時まで ▼休所(館)日：土、日曜日、国民の祝日 年末年始(12月28日から1月3日まで)

[もっと詳しい業務内容を見る](#)

所在地などのご案内

所在地	〒252-0135 神奈川県相模原市緑区大島3657
	JR橋本駅よりコミュニティバス 相模川自然の村行き 終点下車 徒歩5分 庁舎案内地図 (最初に利用条件案内ページが表示されます)
代表電話	042-763-2007
ファクシミリ	042-763-6254

東京都 日野市

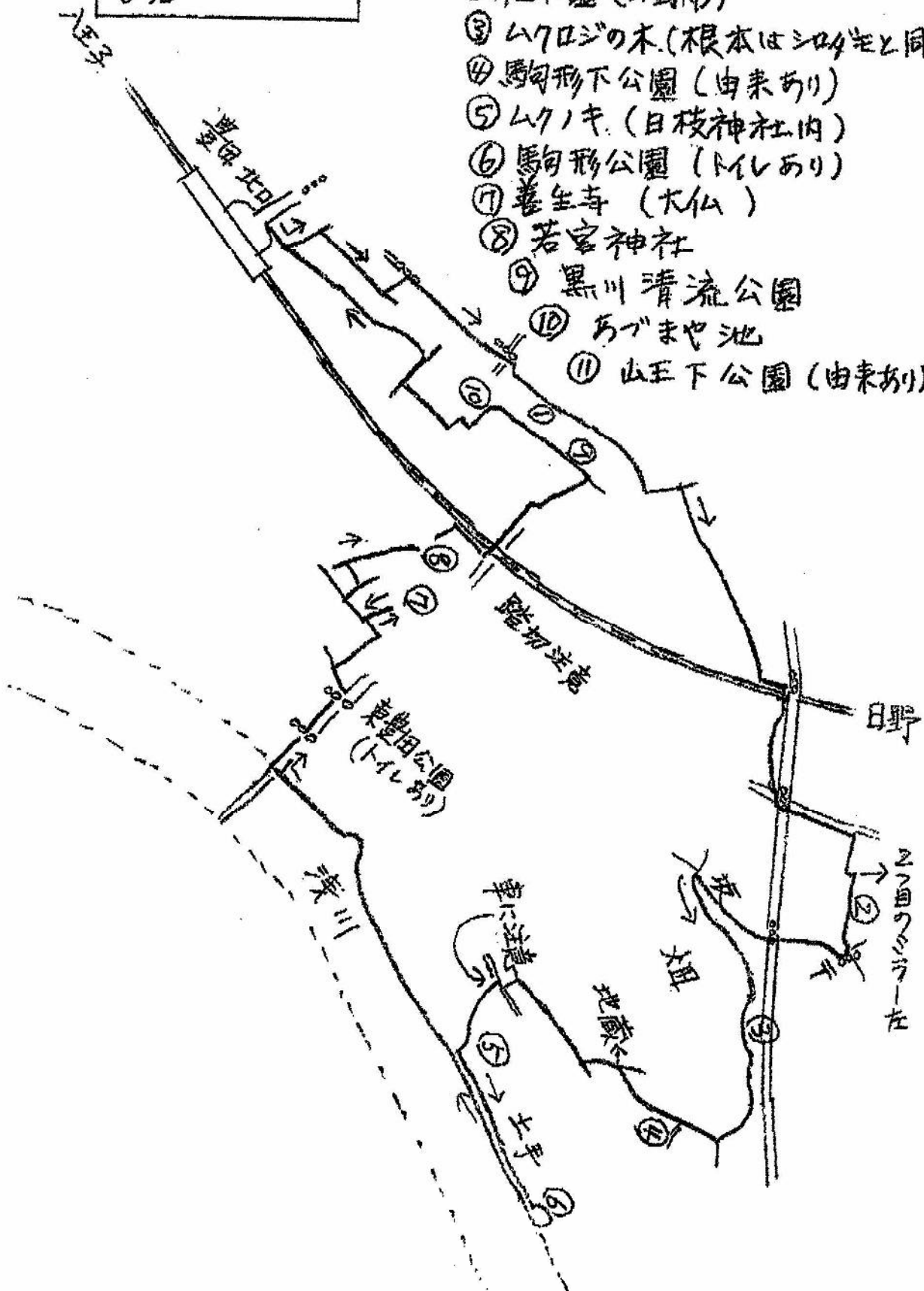
青セミ会

ハイキング・フォーキング

6名

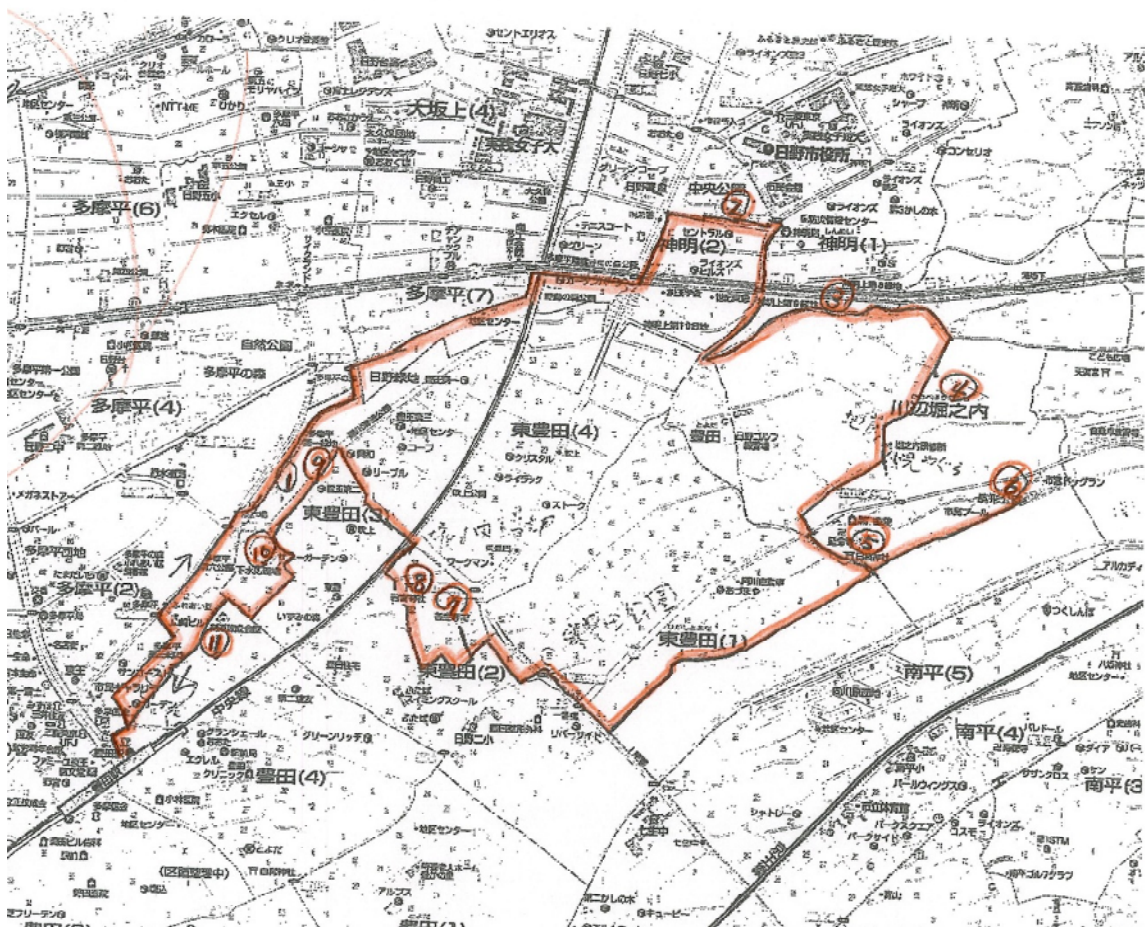
中央線 豊田駅 集合、解散
約 5.8 K. 2時間半

- ① ヤドリ木
- ② 花木園 (日野市)
- ③ ムクロジの木 (根本はシロギキョウと同種)
- ④ 馬廻形下公園 (由来あり)
- ⑤ ムクノキ (日枝神社内)
- ⑥ 馬廻形公園 (トイレあり)
- ⑦ 善生寺 (大仏)
- ⑧ 若宮神社
- ⑨ 黒川清流公園
- ⑩ あづまや池
- ⑪ 山王下公園 (由来あり)



【日野の浅川を歩く】

- | | |
|---------|--------------------------|
| ① やどり木 | 植物の本には、ここの写真が使われているそうです。 |
| ② 花木園 | 薔薇が綺麗です。 |
| ③ ムクロジ | 羽子板の羽の玉になる実が生る木です。 |
| ④ 駒形下公園 | この辺は朝廷の馬場だったようです。 |
| ⑤ ムクノキ | 300年の長生きの木です。 |
| ⑥ 駒形公園 | 仔馬を飼育しています。 |
| ⑦ 善生寺 | 七福神の大黒天様です。 |
| ⑧ 若宮神社 | 歴史のある神社です。 |
| ⑨ 黒川清流 | カワセミがみられるかもです。 |
| ⑩ あずまや | 鯉が泳いでいます。 |
| ⑪ 山王下公園 | 小さい公園で由緒ありそうです。 |



神奈川県横浜市
並木 いちろうの会
ウォーキング (13名)

大山光子

ウォーキングを楽しむ

数えて80才、傘寿を健康体で無事に迎える事が出来た私、「脳力向上 認知症予防」のスローガンに魅せられて地域の集いに参加して一年余りが過ぎました。

半信半疑 何が初めのやら全く解らなかつた中で開始されたウォーキング活動のあれこれ、多くの友人との輪の中にスーッと入って、ウォーキングを主体とした楽しい活動が初まりました。

私は運転歴10数年、一寸と其此迄も車の生活で歩くのは家の中くらいでしたから果して「ウォーキング」となると歩けぬのか大変心配していました。

10分から始めたウォーキングは毎日の自主活動と定めた結果今では90分1万歩をラクにこなせる様になりました。

車での生活は全面的に廃止しました。

また30年来続けている日本舞踊も動きの異なるウォーキングのおかげで新しい発見に 認識改善され有益です。

参加した当初は16名でしたが現在は在籍16名、2班に分かれて月一回のウォーキングは近隣の地域を主体に歩いているが参加者が少なくなつたので今は全員合同で行動をしています。

○ お金をかけない (敬老パスのフル活用)

○ 時間をかけない (疲労防止)

楽しく語らい、手作り弁当を頂戴。 「和」をモットーに頑張っています。

横浜市発行、金沢区の観光マップを参考に終始のんびりムードで気のかけないクルーが出来上がっています。

歩け、歩けにオシャベリが元気で長生きの秘訣、脳力向上に認知症予防にも素晴らしい人生への指針となり得る。

言己

感謝

2011

1/26 長浜公園 野鳥観察

12/7 富岡総合公園周遊

2012

3/7 フ로그램終了 お式

4/4 野島公園 散策

5/3 並木町内 藤棚巡り

6/13 八景島 あじさい祭り参加

9/26 称名寺参拝巡り

11/31 幸浦～八景島 海辺の散策 (発足一周年記念)

11/21 金沢自然公園

12/19 市民の森・上郷森の家 (上記地図)

2013

1/30 金沢区七福神巡り

2/13 三溪園 (観梅)



※ 三溪園は2012. 2/8に園の西半分を歩いたので
今回は残り東半分を歩く。

和歌山県 田辺市
脳わか元気塾
パソコングループ
池田 幸子
上地 雅代
榎本 照子
橋 紀代子
出島 美代子

シニアウォーク

平成24年10月発行



避難路



避難グッズ



田辺市防災訓練



私のウォーキング・レポート

地震 災害にそなえて

最近 地震が世界各地に起こり 三連動地震や富士山が噴火するとか マスコミに取り上げられています

我が家も災害に備えて計画を立て
そしてウォーキングを兼ねて時間を計りました

★ 避難訓練に参加する

(火の気 戸締り 支度をして) 避難場所へ行く時間を計りました (10分)

★ 家族との連絡場所 {何箇所も用意しました}

つぶり坂上のオークワ (15分)

西牟婁総合庁舎 (25分)

アルティエ・ホテル (5分)

津波なら水深10メートル 波高6メートルの場合時速46キロメートル(自動車の速さ位です)

我が家から1キロメートル位の行動範囲かなとも思いました



★ 避難経路

- 1 オークワの駐車場 (10分)
新屋敷町の避難場所ですが 両側に崖がそびえ狭い道もあり心配です
- 2 紀南文化会館 (5分)
海の方に逃げるのは心理的に抵抗があります
- 3 つぶり坂上 (10分)
TKCビル (26メートル)
アルティエ・ホテル (31メートル)
の近くを通ります



東陽中学校の裏の道

★ 避難指定施設

田二小 東陽中 たなべる (図書館)
歩いて2分ですのでたなべるにしました

★ 備蓄 持ち出し用品

外倉庫には 非常食 コンロ 水
を置いています
枕元にはリュックを置きました



(中に入っている物)

靴 お金
水 薬
ラジオ
電灯
紙 飴
タオル
ホカロン

(池田 幸子)

ウォーキング



脳わか元気塾パソコングループ

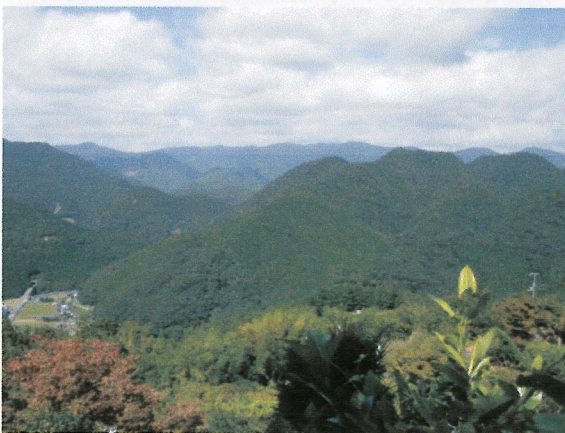
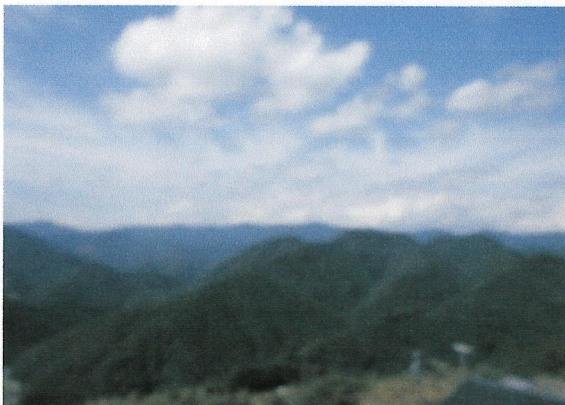
平成 24 年10月発行

池田幸子 上地雅代 榎本照子 橘 紀代子 出島美代子

熊野古道ウォーク

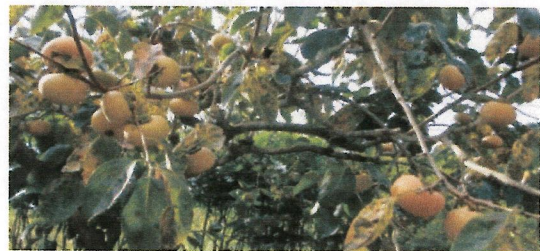
若き日の思い出

蟻の熊野詣でと平容の昔から、参詣されていますが、30年位前から、歩こう会の皆様や近くの方達と、高原から登り、長い長い坂道を登りました。日頃は忙しい日を送っていましたが、当日は山の中の森林浴で、気持ちよくおいしいお弁当を食べた事等、懐かしく思い出します。特に印象深かった北山村の筏流し、今は観光の花形ですが、一番に見せてもらいました。ダムの放水もあり、確かサイレンの音も聞こえました。那智の滝・新宮のお灯まつり、浮島も見せてもらいました。当時の古いアルバムを出して、往時を振り返った時、懐かしい風景、今は亡き友人達と過ごした昔を思い返し、感謝の念でいっぱいです。有難うございました。



田辺つれもて歩こう会

毎週火曜日と金曜日には、高山寺に集まり、9時頃から11時頃迄、田辺市の近辺を歩いている。行先は動鳴気・稲荷神社・三四六・宝満寺・三光寺・9時からラジオ体操をし、上記の中、朝会長が選んだ所を歩く。春には梅見・桜見物・秋に一泊してウォーキングを兼ねた慰労旅行を行います。一日は歩くことを目的にしています。私の思い出は奈良町を歩いた事、お伊勢さんにお参りした事。山登りは近くの熊野古道長井坂です。平成7年に入会です。熊野古道はバスの発着の便利もあり、熊博の時も何度か訪れました。昨年9月4日紀伊半島豪雨で、大変な被害を受けられた方々一日も早い復興お祈りします。



(榎本照子)

和歌山県 田辺市
脳わか元気塾
パソコングループ
池田幸子
上地雅代
榎本照子
橘紀代子
出島美代子

シニアウォーク



ウォーキング

避難経路

私の地区では、東西山に囲まれ小川がある地域です。その山の向こうは、南海地震で津波が来た文里港です。再度南海地震があれば津波の高さが10メートルとも言われ地震が起こらないか心配です。

私は、足が悪く早く歩くことが出来ない為、避難場所を少しでも近い場所で、広い道を選ぶ事にしました。そして、私が選んだのは、「田辺高等学校」です。そのルートをウォーキングすることにしました。

自宅から田辺高等学校までは、約3kmです。まず、平坦な道を1.5km歩き、残りは急な上り坂です。

★文里1丁目は、海拔2.6メートル

★田辺高等学校は、海拔5.2メートル

目的地には、私の足では、15分以上かかりません。早く歩けるように日々頑張りたいと思っています。



「避難ルート」

自宅の裏に小川があり、その川に沿って歩く事が出来ます。土手の上から覗くと毎年初夏には菖蒲の根元からウナギが顔を出していましたが、今年はウナギがないのか見かけませんでした。メダカを追いかけて子供達がタマを持って遊んでいる光景を見るとほのぼのと感じました。



「避難場所」



「文里港周辺」

(橘紀代子)

- ・和歌山県田辺市
- ・脳わか元気塾
- ・パソコングループ
- ・5名

シニアウォーク

パソコングループ 脳わか元気塾

平成24年11月発行

池田 幸子

上地 雅代

榎本 照子

橘 紀代子

出島美代子



避難路を歩く 高山寺周辺地図



(3.0) など () 内の数字は海拔です

田辺市から平成17年に作成・配布されたマップを参考にしたものです

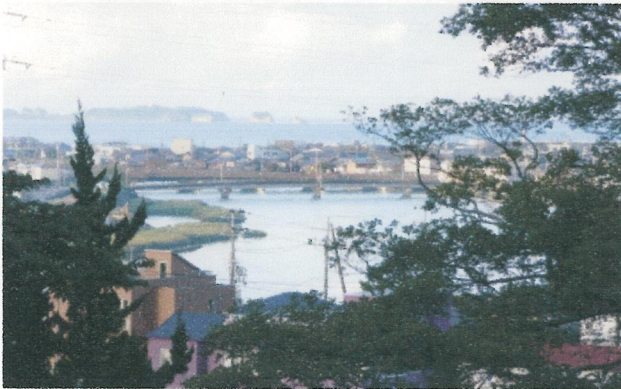
避難路を歩く

○会津川北岸、高山寺

私の住む稲成町糸田区は高山寺の森を囲むように集落がある。高山寺は会津川口より約1キロm上流、標高30mの高台、糸田の避難場所である。JRガード下で海拔3・6m～4m位で今回発表された大地震の予想では殆どが水没することになる。いち早く逃げるのが大事。高山寺への5つのルート歩いてみた。



会津川からの全景（切戸橋より）



高山寺からの会津川口

○高山寺への5つのルート

- ① 425号線へ出て高山寺北側の参道を登る。道幅広く、駐車場、本堂前に出る。
- ② 稲成小の通学路、北西側の市道からお地藏さんの横を登る。急な坂、本堂前又は墓地に通じる。昨年9月の崩落は修復済。
- ③ JRの線路に沿って南東側を登る。道幅は狭いが避難路として整備され、いぼ神さんから墓地に通じる。
- ④ 大師橋正面の表参道、道幅広い石段、手すり有り、杉木立の中、倒木あれば注意。

- ⑤ 表参道横の駐車場右手から登る東側の道、トンネルがありやや急な坂、①のルートと合流する。



① 北側ルート



② 北西側ルート



③ 南東側ルート



④ 正面表参道ルート



⑤ 東側ルート

【まず、自分の命を守る】

上地雅代

シニアウォーク

和歌山県 田辺市

脳わか元気塾

パソコングループ

池田 幸子

上地 雅代

榎本 照子

橘 紀代子

出島美代子

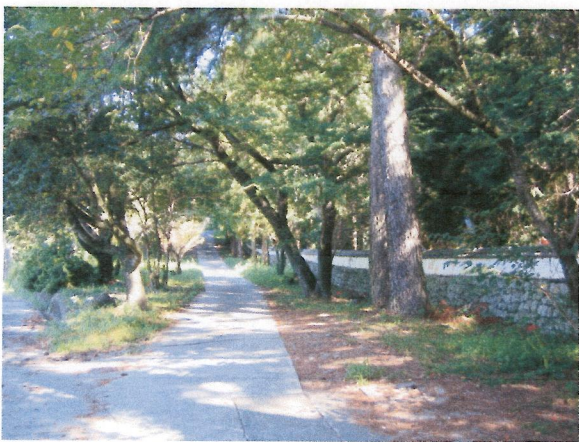


私のウォーキング

川上神社周辺を歩く

私の自宅は市街地からは少し離れていて住宅密集地ではないため、災害時避難施設からはやや遠くになり、距離になると3キロくらい。高齢者の足で歩くとなれば4～50分はかかるだろう。紹介しても利用価値は少ないかも知れないので、普段私が健康と楽しみのために歩いているコースについてレポートする。

自分の体力や気力から無理のない範囲で、歩数にして3千歩あまり時間にして30分あまりの川上神社とその周辺を朝のうちに歩く。みかん畑や梅畑の間の細い道は風がさえぎられてひどく蒸し暑いが、水路脇に出ると水の音と風の流れがあって夏でもさわやか。神社の境内では社務所に腰を下ろして一服することもできるのでお気に入りのコースである。



同じコースでも見るもの聞こえるものが季節により天候によって毎日違う。最近では本殿の横にあるいちょうの木から銀杏が落ちてくる。木の根元は銀杏でいっぱい。道端には赤や白の彼岸花も咲き始めている。地元の人々にも出会う。いつもの仲良しやご近所さんがおしゃべりを楽しんでいるところへ行き会うと私も仲間に入れてもらう。畑仕事の手を休めてだったり、出かけるところだったり、私より少し年配の人もいるが皆とてもはつらつとしているので元気をいっぱいもらうことができる。互いの健康を気遣ったり、時には政治談議が始まることもある。ウォーキングは、体によいことはもちろんだが、精神的にも非常によいこと間違いなし。

出島美代子

- ・東京都港区
- ・南麻布ウォーキンググループ
- ・ウォーキング
- ・5名

秋の半日 港区・麻布地区の街歩き

日時：平成 24 年 11 月 9 日（金）（曇り）

9 時 30 分～11 時 30 分

集合場所：港区立飯倉いきいきプラザ（9：30）

行程：9：40 飯倉いきいきプラザ出発

桜内邸→アメリカンクラブ→日本経緯度原点着

9：50 頃（国立天文台 OB から当所の由来・

歴史等の説明・印刷物配布）→経緯度原点

10：00 発→ロシア大使館→狸穴坂下る→

狸穴公園鼠坂、植木坂→ブリジストン美術館

通過 10：20→松山善三・高峰秀子邸

10:25→永坂下る→麻布十番稲荷到着→

鳥居坂下まで早歩き→けやき坂→六本木ヒルズ

→六本木ルーテル教会到着 11：00 頃→

教会内を見学、牧師の講話を聞く

ルーテル教会前解散 11：30



日本経緯度原点標板



ブリジストン美術館分館



六本木ルーテル教会

日本経緯度原点

日本経緯度原点の原点数値（経度・緯度・原点方位角）は、明治 25 年(1892 年)に東京天文台の経緯度観測の観測台である子午環の中心に定められました。その後、大正 12 年(1923 年)の関東大地震より子午環が崩壊したため、昭和 36 年(1961 年)にその位置に金属標を設置し、日本経緯度原点を再現しました。

昭和 24 年(1949 年)に、原点数値は測量法施行令で規定され、我が国における経緯度の基準として測量、地図作成等に使用されています。1918(大正 7)年 9 月の文部省告示によって、東京天文台の子午環中心位置の経緯度が、

東経 139° 44′ 40.5020″、北緯 35° 39′ 17.5148″（日本測地系(1918 年)）

平成 13 年に測量法が改正され測量の基準として、世界測地系を採用することになり、金属標の十字の交点が日本経緯度原点の地点となりました。原点の経度、緯度及び方位角の数値は、最新の宇宙技術を用いて定めたものです。日本測地系から世界測地系への移行に基づいて、原点の位置も再設定されました。

東経 139° 44′ 28″ .8759、北緯 35° 39′ 29″ .1572
方位角 32° 20′ 44.″ 756



旧子午儀跡に設けられた
日本経緯度原点標（昭和 34 年）



現行の測量法では「地理学的経緯度は世界測地系に従って測定しなければならない」と定めていますので、原点の位置もこれに基づいて再設定されました。

さらに、平成 23 年（2011 年）東北地方太平洋沖地震の影響による地殻変動が観測されたため、平成 23 年 10 月 21 日に、次の数値に改定されました。

経度：東経 139° 44′ 28″ .8869

緯度：北緯 35° 39′ 29″ .1572

方位角：32° 20′ 46″ .209

（つくば超長基線電波干渉計観測点に対する値）

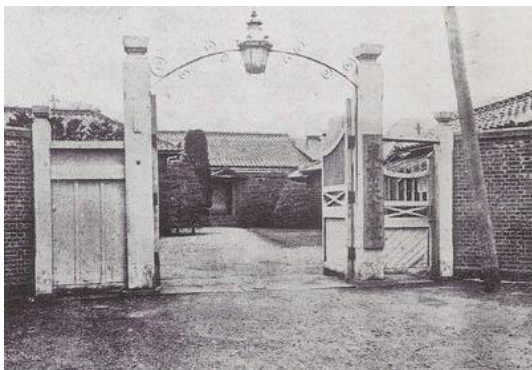
ちなみに、東北地方太平洋沖地震により日本経緯度原点（金属標）が真東に 27cm 移動しました。

（経緯度 1 秒は日本周辺で約 30m にあたります。 1/10,000 秒（0.0001″）は約 3mm にあたります）

麻布における東京天文台

東京天文台は明治 21 年（1888 年）、麻布飯倉の旧海軍観象台（約 2,500 坪）の地に設立、寺尾寿は初代の東京天文台長に任命された。その年、内務、海軍、文部の天象観測事業統合の結果、海軍省、内務省の天文観測機械類は飯倉三丁目の海軍観象台の建物と共に文部省に移され東京天文台が使用することになった。また、12 月 5 日の勅令第 81 号により、東京天文台は文部大臣の所管となった天象観測、暦書編製に当たることになった。このようにして天象台時代は終りを告げ、麻布の東京天文台時代が始まった。

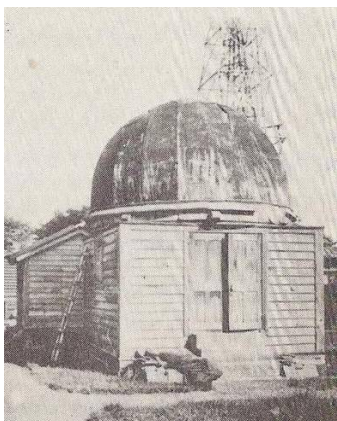
明治 23 年（1890 年）から子午儀室、太陽写真儀室、赤道儀室、経緯度儀室、第二子午儀室、天体写真儀室が次々と増築された。さらに、明治 34 年（1901 年）からは 30cm シーデロスッタト（太陽観測用）、20cm ゴーチェ子午環、テッパ一分光太陽写真儀、シュタインハイル太陽写真儀が購入され、順次設備が充実された。



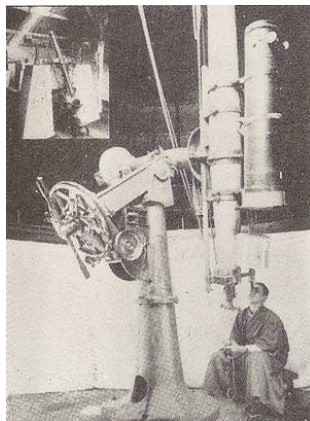
麻布・東京天文台正門 明治40年（東京写真帖）



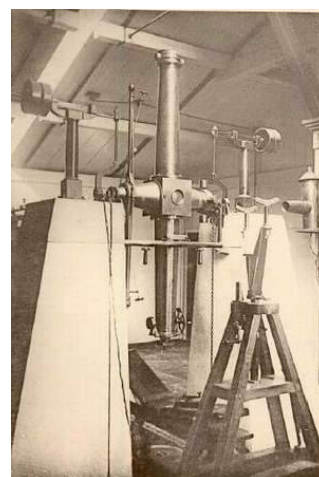
麻布・東京天文台のドーム



麻布・天体写真儀室

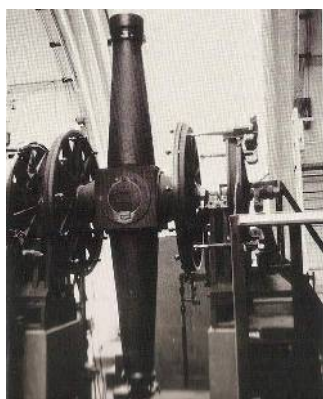


麻布・トロートン・シムス赤道儀



麻布・レプソルド子午儀

麻布飯倉・東京天文台の用地は2,500坪ではあったが、そのうちの傾斜地を除けば1,500坪にすぎず、諸観測室の建設に伴って次第に余地が乏しくなった。さらに周辺地区の市街化が進み観測条件の悪化し、明治42年(1909年)に東京府北多摩郡三鷹村大沢の民有地等を購入。天文台の建設工事は大正3年(1914年)から始まり、大正13年(1924年9月)に移転が一段落した。麻布の天文台用地に残された建物・観測器械は理学部天文学教室の所属となり学生の講義・実習に充てられた。昭和20年(1945年)5月戦災で焼失した跡にはバラックが建てられ、昭和35年(1960年)4月の本郷移転まで、天文学教室はこの地に存続した。



現役頃のゴーチェ子午環



現在のレプソルド子午儀（国立天文台に展示）
（重要文化財に指定）



トロートン・シムス赤道儀
（国立科学博物館に展示）