住まいる

—” ステキな街をつくりたい！˝ スタッフ一同の願いです。—

Vol. 271
(2014/10/02 発行)

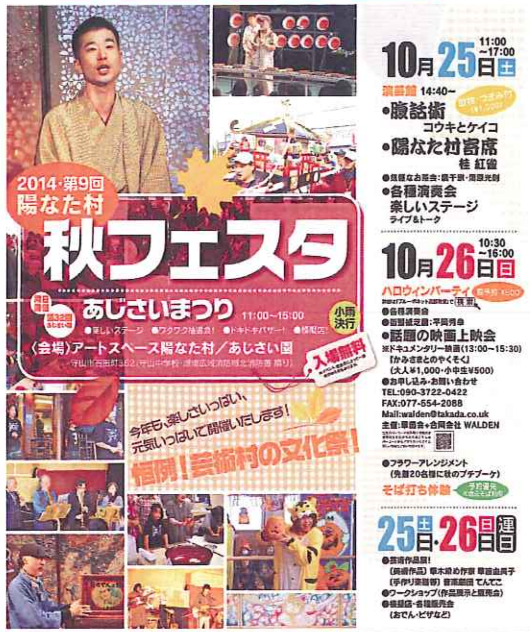
東洋ビルホーム㈱
BHカルチャー
守山市下之郷１丁目2-32-101
☎077-582-0500
e メール：
honten@builhome.co.jp
HP： www.builhome.co.jp

らいふ あっぷ

～第９回「陽なた村」秋フェスタ～

ビルホームグループ

T. 酒井


2014·第9回
陽なた村
秋フェスタ
同日開催 あじさいまつり 11:00~15:00
小雨決行
〈会場〉アートスペース陽なた村／あじさい園
入場無料
今年も楽しさいっぱい、元気いっぱいで開催いたします！
恒例！芸術村の文化祭！

10月25日㊏ 11:00~17:00
演芸館 14:40~
●腹話術
コウキとケイコ
●陽なた村寄席
桂 紅雀
●各種演奏会
楽しいステージ
ライブ＆トーク

10月26日㊐ 10:30~16:00
ハロウィンパーティ
●各種演奏会
●話題の映画上映会
※ドキュメンタリー映画(13:00~15:30)
『かみさまとのやくそく』
(大人¥1,000·小中生¥500)
●お申し込み·お問い合わせ
TEL:090-3722-0422
FAX:077-554-2088
Mail:walden@takada.co.uk
主催:草田舎+合同会社 WALDEN

●フラワーアレンジメント
(先着20名様に秋のプチブーケ)
そば打ち体験

25日㊏·26日㊐ 両日
●芸術作品展！
●ワークショップ(作品展示と販売会)
●模擬店·各種販売会
(おでん·ピザなど)

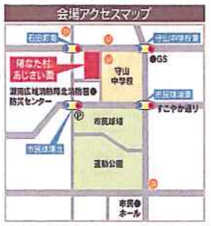
生きがいづくりの趣味サークル、同好の仲間作りを！

「**陽なた村**」秋ﾌｪｽﾀの内容が決まりました。昨年に引続き「**あじさいまつり**」と「**陽なた村**」秋ﾌｪｽﾀの共催です。**10/25(土)**、**/26(日)**の２日間、第９回目の生き甲斐作り・人の輪づくりの美術・芸能イベントを開催します。奮ってご参加を!

天高く馬肥ゆる秋、美術や音楽鑑賞、歌にダンスに茶の湯。また、落語などのプロ演芸の醍醐味を、おいしい屋台に舌鼓をうちながら気軽に家族・友人と音楽や芸能を楽しみましょう。

「陽なた村」秋ﾌｪｽﾀの主な内容紹介

★あじさいまつり：大人気ﾊﾞｻﾞｰはじめ楽しい催し一杯
★演芸館：恒例「落語」＋人気の腹話術
★そば打ち体験：地元蕎麦を打って食べての楽しい体験
★ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞ 体験会：先着20名無料、
秋のﾌﾟﾁﾌﾞｰｹを作ろう
★演芸ライブ：軽音、紙芝居に腹話術etc
★美術、工芸展：ﾌﾟﾛ工芸品、
手作り楽器展示、押し絵ｻｰｸﾙ
●腹ごしらえの屋台:ﾊﾟﾝ窯焼立ﾊﾟﾝ、
ﾅﾝｶﾚｰ、おでんほか


会場アクセスマップ

よーこママのヘルシートーク

（健康な食生活の耳より情報）

～食や栄養に関しての常識、非常識、うそ?!、本当!!～

「毎日の食事は健康維持のため!!」と思いながら間違った食べ方をしている人が多いようです。腹八分目で少し足りないくらいが健康でいられるのです。

１）食物繊維はたっぷりとらないといけない?!
「食物繊維は毒素排泄に必要だから沢山食べなさい」と言われますが、
たくさん食べ過ぎると栄養素までも排泄してしまいます。適量を食べて下さいね。
ごはん、みそ汁（具だくさん）、漬物で十分です。

２）貧血の人は緑茶は控え目に?!
お茶のカテキンは鉄とくっついて排泄されますから、お茶のがぶのみは好ましくありません。また、野菜に含まれる
非ヘム鉄はタンニンの阻害を受けますから野菜を食べる時は、ぬるめのお茶にして下さいね。

３）「トランス脂肪酸」は心配ですか?!
トランス脂肪酸の多食は心疾患になると言われています。しかし少量なら問題はありません。
毎日、ショートニングの入った食パンにバターをたっぷり塗って牛乳を飲み、おやつにはクッキーやケーキを
いっぱい食べる人以外は心配いりません。ほどほどに･･･

４）加工食品ばかり食べているとカルシウム不足になる?!
加工食品には多くのリン酸塩が含まれているためにカルシウムの少ない食事をしているとカルシウム不足になります。
添加物の少ない材料で手作りの家庭料理を作って下さい。

栄養成分の吸収を高めるレシピ
- ●ひじきの炊き込みごはん･･･干しいたけ、ひじき、桜エビ、人参、きのこを薄めのしょうゆ味で･･トッピングはすりごまで･･。
- ●豚ヘレ肉のニラの卵とじ ･･･ヘレ肉、ニラ、きくらげはゴマ油で炒め、少量のオイスターソースとしょうゆ、だしで味付けし、とき卵でとじる。
- ●しょうがたっぷりさばのみそ煮･･･ 千切りしょうが、みそ、だし汁、ミネラルシュガーのみそだれに生さばを入れ、煮すぎない程度に仕上げる。

第92回 よーこママと語ろう･･･10月9日(木) 14:00～ BHカルチャ-２番館にて（守山市石田町） TEL582-0500

プリンス木村のエッセイ

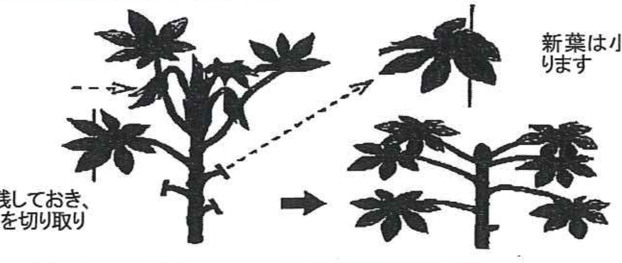
住蓮房母公悲話その２

自分の留守中に二人の側室が出家した事を知った後、鳥羽上皇の怒りは尋常なものではなかった。早速、安楽房・住蓮房を始めとして４名が捕縛され、死罪を言い渡された。罪状は女官を誘惑した廉（かど）である。更に彼らの師「法然」は四国讃岐へ流罪。併せて「親鸞」は越後国へと流され、専修念仏は禁止された。これが世に言う「建永(元久)の法難」である。年が明けて二月、安楽房は京都六条河原に斬首、同じく住蓮房は近江の馬淵（現近江八幡市）にて斬首された。丁度その頃、京都七条に住まいする住蓮房の母は、息子の最期を見届けようと中山道をひたすら東へと急いでいた。閻魔堂付近まで来たところ、物々しい役人十数名とすれ違った。にわかに湧き上がる、えも言われぬ胸騒ぎ。‘もしや’と思い、恐る恐る尋ねてみれば「我ら一行は既に処刑を終えて都まで帰る途中である』と言う。母はその場にへなへなと崩れた。末期(まつご)の再会に一縷の望みを託し，ここまでなりふり構わず駆けて来たこの身。死罪の沙汰が出てから今まで只々泣き続ける日々であった。しかし時、既に遅かった。処刑は終わったと聞き及ぶと不思議と、涙は一粒もこぼれなかった。そこには絶望を通り越した虚無感だけが虚しく漂うばかりであった。精も根も尽き果てた彼女に芽生えた唯一の望みは、自分もたった今から息子の元へ旅立ちたいと、はやる親心なのであった。彼女は付近に池を見つけると、静かに水面にその身を委ねた。これが中山道沿いに据えられている「住蓮房母公墓」石碑の顛末である。彼女が入水した池は埋め立てられ、現在は「尼ヶ池」の古ぼけた石碑が寂しく残るばかりなのだ。その後、松虫・鈴虫姉妹は瀬戸内海の生口島の光明坊で念仏修行の余生を送り、松虫は３５才、鈴虫は４５才で亡くなった。

「ザ、がーでにんぐ」シリーズ(116)

庭師 ウエダ

★ヤツデの葉切り(2)



新葉は小さくなります
葉は3枚ほど残しておき、下の大きな葉を切り取ります

大きくなりすぎた葉は葉切りで整える

大きな葉はヤツデの持ち味ですが、あまり大きくなりすぎるとうっとうしくなります。そんなときに行うのが「葉切り」。12月ごろに頂芽に近い部分の葉を2～3枚残し、下の大きな部分を半分ぐらいに切り取ります。こうすると生長が抑制されるので、翌春に出る新葉は小さくなります。ただしこの葉切りは若い株に向いているので、古株にはあまり効果がありません。

クイズDE図書券

「ある」「なし」クイズ

問題） 難★

あかにあってくろにはない
つちにあってどろにはない
うしにあってうまにはない
ひきにあってたすにはない

「～にあって～にはない」
さあ、何でしょう？
あるものを見つけてください。

★ 当選者発表 ★

- ・吉 身 飯野 香織 様
- ・今 宿 山下 芳子 様
- ・二 町 藤田 章子 様
- ・小 島 月森久美子 様
- ・大 門 宮地 里香 様

◆先月のクイズの答え
「後ろに「めがね」がつく」
（正解 38）

応募方法

①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年令 ⑥電話番号 ⑦誌面へのご意見	左の要領でハガキでご応募下さい。正解者の中から５名様に図書ｶｰﾄﾞﾌﾟﾚｾﾞﾝﾄ。締切は１０日。答えと当選者は次月号で発表します。

〒 524-0013
守山市下之郷 1-2-32-101
東洋ﾋﾞﾙﾎｰﾑ㈱ BH ｶﾙﾁｬｰ係まで

♪ 読 者 の 声 ♪

♪いろんなコーナーを楽しく読ませていただいております。防災への知識コーナーやリフォーム、ローン等の知っていれば為になったりするようなコーナーも是非、取り扱ってほしいです。

♪陽なた村「秋ﾌｪｽﾀ」の案内を見て、もう秋なんだなと感じました。楽しい思い出が作れる秋になればよいなと思います。

♪プリンス木村のエッセイ「住蓮房母公悲話」は面白く、今度通りかかったら石碑をぜひ見て、800 年後の現在との思いに浸ってみたいと思いました。

♪よーこママのヘルシートーク、為になります。さつまいもを使ったレシピを教えて下さい。

「第9回陽なた村·秋のﾌｪｽﾀ」開催予定

今年もやります、
みんなで芸術を味わいましょう。
美術、音楽、芸能の祭典です。

- ・**10/25(土)、/26(日)**
  守山市**石田町362「陽なた村」にて**
- ・**主催： 「陽なた村」関係者**

芸術、音楽を楽しむ仲間、趣味同好の仲間の輪を広げましょう。

お子様向けの企画もございます。ご家族でお越しくださいませ。