

らりゆ あっぴ

”すてきな生活・しあわせ空間”を!

第10回「陽なた村秋フェスタ」有り難うございました。今回は節目の10周年。3度目の「あじさいまつり」に加え、「消防ふれあいフェスタ」とも初の同時開催をしました。

秋晴れの清々しい好天に恵まれ、定番の出し物と屋台との盛りだくさんのイベントを2日間に渡り多くの方々にご参加頂きました。今年は大阪から往年のロック歌手「ザ・ルバ」も来場、ライブを行いました。今回2度目の可愛い子供さんの仮装パーティでは、消防フェスタ内や近隣を賑やかに楽しそうに練り歩くパレードなど大いに盛り上がりを見せました。



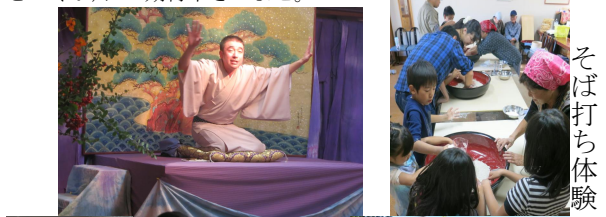
ハローウィンパレード

多数のご参加、また多方面からのご支援・ご協力に関係者一同心より感謝しております



ベリーダンス

ビルホーム(BH)グループ T.酒井
あり難うございました。今後もより一層の充実を目指して頑張らせて参ります。人の輪づくり(街づくり)、生きがいづくり(ひとづくり)にご期待下さいませ。



陽なた村寄席「落語」
そば打ち体験
街頭紙芝居
広場でのオープン演奏

「ザ、ガーでにんぐ」シリーズ(129) 庭師 ウエダ

★花芽のつき方 (1)新梢の葉脈につく

今年伸びた新梢の葉脈(葉のつけ根)に花芽がつくタイプ。多くは充実した短い枝につき、長く勢いよく伸びた枝にはほとんどつきません。

新梢長枝
新梢短枝
花後に伸びる新梢に来年花が咲く
短枝に花芽がつき、花が咲く

＜冬＞
★主な樹種★ ウメ・サミズキ・ハナズオウ・キンモクセイ・モモ・フジ

クイズDE図書券

「ある」「なし」クイズ

問題) 難 ★

サンバにあって
タンゴにはない
たかいにあって
やすいにはない
物理にあって
化学にはない

「～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。

応募方法
①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦読面へのご意見

左の要領でハガキでご応募下さい。正解者の中から5名様に図書券(1000円)を贈ります。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
東洋ビルホーム(株) BHカルチャー係まで

＜ 体質改善 ＞

私達の食生活は、伝統食である和食から西洋型の食生活へと移り変わってきました。日本人に適していない西洋型の食事が、身体に及ぼした悪影響を改善する為、どのような食生活をすれば良いのでしょうか。

◆体質改善の方法

- ①血糖値**・・・急激な上昇→白砂糖は急激な吸収をし血糖値をあげる。動物性脂肪・タンパク質も上昇に関与する
☆安定させる食材(緩やかに吸収させるもの)→未精白の穀物・根菜・青菜・かぼちゃ・さつまいも・豆類
玉ねぎ・切干大根
- ②血圧**・・・余分なコレステロールの酸化による血管の異常で上昇する。
＜高血圧＝心臓肥大・動脈硬化＞
☆安定させる食材(脂肪・塩分・糖分・食量の制限をする)→野菜・玄米スープ等で、カリウム・カルシウム等を多く摂取する
＜低血圧＝心機能の低下(すっきりしない・ポツとする)＞
☆安定させる食材(塩分補給する)→梅干・塩番茶・味噌・上質のオリーブオイル・エゴマ油
- ③高コレステロール・中性脂肪**・・・余分な脂肪が酸化(過酸化脂質)して、血管壁を傷つける
☆安定させる食材(抗酸化物質の摂取をする)→野菜・椎茸スープ・海藻・柑橘類
※過食をやめ、タンパク質・脂肪摂取の制限をする
- ④低体温**・・・酵素活性が悪くなり腸内細菌の働きが悪くなります。全体的な機能低下が起こります
☆安定させる食材(体温を上げる食品の摂取と適度な運動)→無精白穀類・味噌料理・根菜・大豆
※砂糖・水分の多い食品・果物・夏野菜は身体を冷やします。注意してくださいね!

体をあたためるレシピ

とりささみとかぼちゃのくずスープ(しょうが入)・・・とりささみ、かぼちゃ、玉ねぎは食べやすい大きさに切りオリーブオイルでサッといため、和風だし(かつお、昆布)でも洋風だしでも好みで入れやわらかくなるまで煮込む。最後に豆乳としょうが汁を入れ、塩で味付けし水溶性片栗粉でとろみをつける。青菜のみじん切りをトッピングする

第103回 よーこママと語ろう・・・11月12日(木) 14:00～ BHカルチャー2番館にて (守山市石田町) TEL582-0500

勝部と梅田

文献によれば、およそ今から 1360 年程前の大化 5 年(649)と、1430 年前の昔、第 31 代用明天皇の頃、この地は開拓され、「物部郷勝海の村」と呼ばれていた事が記録に示されている。また、現在の梅田町は元来勝部の区域にあった町で明治 45 年に守山駅が開設されると、駅前を中心として、徐々に発展、今日の賑わいとなったのだ。守山市によれば、大阪の中心「梅田」にあやかり、将来の発展を願って、梅田町と呼ぶ様になったとされている。ならば、守山駅開設以前はどう呼ばれたのだろうか。実は「梅田」命名にはもう一つの説が存在するのだ。小字を調べると、駅の西側に「梅田上」「梅田下」なる地名があり「梅田川」なる川が JR 線の下を流れている事から「梅田」の由来につながったという説もあるのだ。ならば以前は、由来の如く「梅」の田畑でも存在したのであろうか。これらの疑問を

プリンス木村のエッセイ

紐解くヒントが奇しくも、本家大阪「梅田」の由来に記されている。[大阪府の地名 I : 日本歴史地名大系 28] によれば、大阪「梅田」は、江戸時代の「曾根崎村」の一部を指し、「下原」と呼ばれた低湿地で、泥土を埋め立てたので「埋田」と言い、字面が悪いので「梅田」になったと言うものである。この話を直接守山に結び付けるのは些か、牽強附会な気もするが守山梅田の一体を埋め立てるに必要な土砂を一体何処から持ち運んだのであろうか。可能性として考えられるのは、前回、前々回と記して来た、都賀山の土砂だとすれば・・・では、一体誰がこの様な事業を果たしたのか。現勝部神社の前身「物部神社」の創始者「物部宿祢広国(もののべのすくねひろくに)」や「物部勝海の村」命名の人物「物部守屋(もののべのもりや)・中臣勝海(なかとみのかつみ)」の両氏ではなかろうかと、類推するのである。

★ 当選者発表 ★

- 小浜 西村とし枝様
- 水保 田中三代次様
- 播磨田 内田 るみ様
- 木浜 田中 潔様
- 守山 水田由貴子様

◆先月のクイズの答え
「反対にすると体の一部」
(正解 31)

応募方法
①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦読面へのご意見

左の要領でハガキでご応募下さい。正解者の中から5名様に図書券(1000円)を贈ります。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
東洋ビルホーム(株) BHカルチャー係まで

♪ 読者の声 ♪

♪ 最近、炭火でさんまを焼いて食べるのにハマっていますが、オメガ3なんていうヒーローみたいな名前の栄養素がたっぷりなんて...更にさんまの登場回数が増えそうです。よーこママさん、ありがとう。

♪ プリンス木村のエッセイを読ませていただき、守山の歴史をかみしめています。草津で生まれ守山で生活している私にはとても身近に感じ、毎回そうだったんだとうなづいています。

♪ 「ザ、ガーでにんぐ」楽しみにしています。4本もあるブルーベリーに実があまりならないのは、古い枝を残しているとわかり、早速剪定しました。

♥ カフェレストラン開店のお知らせ ♥

守山びわ湖畔の展望レストラン
お待たせしました **11/6より OPEN!**

- ランチ・喫茶
- 営業時間: AM11:30～日没
- 営業日: 金曜・土曜・日曜 ※当面

湖畔のカルチャー + カフェレストラン
「ラ・ベルヴィ」
場所: BHカルチャー3番館 (守山市今浜町地先)

募集

調理補助1名・ホールスタッフ7名

詳細はお問合わせ下さい。
連絡先 TEL582-0500 (担当: 酒井)