

# 原田市長の

さんぽみち

## 散歩道



先日、「JR袋井駅前」の「もうひとつの家」で開かれた小説の朗読会に参加した。司馬遼太郎の「坂の上の雲」を参加者の人が順繰りにそれぞれが適当と思うところで区切って読み継いでいく方法で行われ、予定していた1時間半があつという間に過ぎていった。小説は文庫本で8巻もあるで、今後も希望する人はだれでも参加できる機会があると思う。

「坂の上の雲」が題材に選ばれたのは、主人公の一人の正岡子規の句碑がJR袋井駅前にあるからこのことだったが、私にとつては、新聞に連載されたときと文庫本とで二度読んだ愛読書であった。順番が来て、立ち上がって読み始めると、思いのほかすらすらと読めないことに気付いた。普段読んでいるときは、読んでいくつもりでも作者が苦心して創り出した文章の隅々までこつこつと読んでいることが分かり、二度も読んだのに言葉がほとんど記憶に残っていないことも実感した。

### 「朗読会」

声を出して読んだり、習ったりしたことは、比較的よく覚えていく。算数の九九も声を出して覚えた。「山のあなたの空遠く、幸い住むと人のいふ…」のカール・ブッセの詩さえも私と同じ年代の人にとっては、中学時代に音読したので、記憶のどこかにあるであろう。

市民憲章は、行事の都度、唱和するため、ほとんどの市職員が暗記している。報徳訓は、唱和を通して報徳社員の頭に刻み込まれているに違いない。昨夏、隣の家から、小学校に入学生したばかりの子が夕食の支度をする母親の傍らで、教科書を読む大きな声が度々聞こえてきた。それは、私と妻にとつても、実に気持ちの良い響きであった。近年、私たちは、テレビやパソコンの普及により、本を読む機会が減り、まして音読などほとんどない。時には、お気に入りの本を迷惑のかわからない場所で、声を出して読んでみる。昔の自分に戻って、爽快な気分になれると思う。

### 季節の健康レシピ

#### 新ゴボウや菜の花などの春野菜を加えると、さらに春らしくなりますきのこと押し麦のスープ



1人分の野菜量70g

#### ●材料(5人分)

- マイタケ …………… 1パック
- シメジ …………… 1パック
- エノキダケ …………… 1パック
- タマネギ …………… 1/4個
- オリーブオイル… 大さじ1
- ベーコン …………… 2枚
- 押し麦 …………… 大さじ3
- 水 …………… 5カップ
- 固形コンソメ …………… 1個
- 塩・こしょう …………… 少々

『毎月19日は、食育の日』

#### ●作り方

- ①マイタケ・シメジ・エノキダケは食べやすく切り、タマネギは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンをいため、マイタケ・シメジ・エノキダケ、タマネギを加えて更にいためる。
- ③分量の水を加えて沸かし、固形コンソメ、押し麦も加えて押し麦がやわらかくなるまで10分ほど煮て、塩・こしょうで味を調える。

●栄養価(1人分) エネルギー93kcal/たんぱく質3.4g/脂質6.1g/カルシウム6mg/鉄0.6mg/ビタミンC5mg/食物繊維2.8g/塩分1.4g

●薬膳まめ知識 きのこと押し麦には、胃腸の動きを助け、お通じをよくする働きがあります。

#### 表紙のことは

2月6日、袋井保健センターで「男性料理教室」が行われました。市健康づくり食生活推進協議会が主催して行ったもので、市内在住の男性約20人が参加し、生活習慣病についての講義と調理実習に挑戦しました。

調理実習では初めて料理した男性も多く、慣れない包丁の扱いに悪戦苦闘している様子。「アジの姿勢司」や「小松菜のチーズ蒸し」などの品を完成させた後、料理をいただき、参加者は、その出来栄えに満足そうな様子でした。



#### 袋井市メール配信サービス「メローねっと」

◇携帯電話やパソコンのメール機能を利用して、防災情報やイベント情報など、暮らしに役立つ行政情報を市民の皆さんに配信しています。

◇登録は無料です。ぜひご利用ください。

**登録方法** メローねっと登録アドレス(mellow-entry@tokyoanpi.sbs-infosys.com)に空メールを送信し、返信される案内に従い、ご登録ください。

◇二次元コード対応の携帯電話をお使いの方は、右の二次元コードからもアクセスできます。

