

みわ会館だより

瀬戸内市長船町東須恵452番地

0869(26)3594

『それは老化が原因かなあ?』

館長 亀井教夫

5月初旬のある日、友人が瀬戸内市から福井県へ引っ越しをするということ、で、私たち夫婦を含め4人で、ささやかに送別会を兼ねた食事をしました。『どこでするかなあ』と思索していると、市内にある1軒のお店を思いつきました。メンバーに話すと全員大賛成。すぐに電話を入れると幸いにも空きがあり予約できました。

そこは、西宮市でイタリア料理店を営んでいたシェフが、20年以上前に牛窓町に移住し、1軒家をリフォームして1日一組限定で料理を提供するお店としてオープンされました。お手頃な値段でイタリア料理を頂くことが出来るので、私達の大好きなお店です。

当日は、他のお客さんがいない事から昔話に花が咲き、少人数ながらも大いに

盛り上がった送別会となりました。

一品ずつ出される料理についてシェフの説明を聞きながら食事を進め、料理の最後には生クリームの上にイチゴが乗ったデザートが出てきました。私が小さなフォークでイチゴを口に運ぼうとしたその時、イチゴがぼとり!!フカフカの絨毯の上に落ちてしまいました。とつさに衛生的には根拠のないといわれる『3秒ルール』が頭に浮かび、すぐに口の中へ。幸いにも絨毯も服も汚れはなく、ひと安心しました。

食事に関する失敗が多いといえば4歳年上の私の兄です。一緒に食事に行けば食べ物をごぼすことは度々で、回転寿司店では醤油をごぼすなどは日常茶飯事のそそっかしい人物です。

15年ほど前、長男が結婚することになり、結婚前の両家顔合わせの席での出来事です。初対面ということで緊張していたであろう兄は、並んだ料理をなんとか無事に食べ、お開きの時間になりました。兄が残った料理を持ち帰るためにお膳をナイロン袋に包み、席を立とうとしたその瞬間、どういわけか包んでいたお膳がスルリと落ちて悲惨なことに!

後日、義姉から聞いて大笑いしたことは、今でもほほえましい兄のエピソードとして残っています(笑)

皆さんは、自分が思ったイメージと動作にズレを感じ、思いもよらぬ失敗をすることなどありませんか?

また、名前や物を思い出せなかったり、「何を取りに来たんだったかなあ?」と感じることなどありませんか? 年齢を重ねると起こりえる自然なことのように私はちよくちよくあります。

十分な睡眠、バランスのとれた食事、自分に合った適度な運動などで、老化の進行を遅らせることが出来るようです。

目指しましょう

『生涯現役でいきいきな日々!』

※ちなみに、昔からそそっかしい私の兄は自営業で、今も元気に現役で働いています!

☆講座開催のご報告

5月22日(木)、昨年に引き続き『ホットとひと息珈琲ブレイク講座』を開催し、市内から12名の方が参加されました。

最初に講師がお手本で珈琲を淹れ、香ばしい珈琲の香りが会場に広がりました。

その後、参加者は各グループごとに豆を挽き、ドリッップに挑戦しました。

自分たちで淹れた珈琲を味わいながら、楽しく交流する姿が印象的でした。

【参加者からの声】

・自分で挽いた豆で淹れた珈琲は格別！

・わかりやすい説明で、家でもぜひ試してみたいです。

・グループ作業が楽しく、友達も出来ました。自分でも淹れてみたい。



☆講座開催のご案内

『和気ヤクルト工場の見学ツアー』

腸内環境を整える乳酸菌飲料ヤクルトの製造工場見学に行きませんか！

☆日 時 7月9日(水)

8時20分～12時30分

☆見学先 和気ヤクルト工場(和気町)

☆対象者 市内在住・在勤者

☆参加費 無料

☆定員 20名(先着順)

☆集合場所 長船町公民館 美和分館

※8時20分までに集合ください。



ヤクルトのシャトルバスを利用します。

第1回 ライフサポート講座

『知って備えるもしものときのがん講座 がんのリスクを知り、未来を守る！』

※がんにまつわる様々なことについて紹介します。

☆日 時 7月25日(金) 13時30分～15時00分

☆会場 長船町公民館 美和分館

☆講師 生命保険会社スタッフ

☆対象者 市内在住・在勤者

☆参加費 無料

☆定員 20名(先着順)



各講座の申し込みは美和会館へ

0869(26) 3594

8時30分～16時30分

なお、土・日・祝祭日は休館日です

相談ごとありませんか？

美和会館では開館中、いつでも相談を受付けています。暮らしの中で困ったこと、悩みごとなどありましたら声をかけてください。

電話でも受付けていますのでご利用ください。

◆開館日時 月～金(祝日及び年末年始除く)

8時30分～16時30分

◆電話番号 0869(26) 3594