

幸齢者マナビ塾&幸齢者教室

～落語～

「宿替え」
宿替え(やどがえ)は、上方落語の演目の一つ。江戸落語では「粗忽の釘(こいつのくぎ)の名で演じられている。長屋の慌てものが引越をする際のドタバタを描いた作品で、聴くものを古典落語の世界に導いていく一人芝居的なやり方で演じていました。

「妾馬」
めかう(ん)ま と読みます。
緻密に演じると一時間近くはかかろうという大ネタで、明治大正の名人・四代目円蔵なども屋敷の表門で八が門番と珍問答するあたりで切っていたそうです。もちろん眼目は大詰めで、ペるペるになった八だけの一人芝居のような長台詞のうちその場の光景、その場にいない母親の姿などをありあり浮かび上がらせていました。



講師：八十八サチヲ (高橋聡 氏)
東京都出身で小野在住 (上写真)



1月の幸齢者マナビ塾は、幸齢者教室と合同で八十八サチヲさんをお招きし「落語」を聞く口演を開催致しました。「笑い」というよりは、一人芝居的な演目で演じて下さいました。人情味豊かな人々が、いろんな人を受け入れながら仲よく生活している落語の世界に、受講生達は、漸に聞き入りホロリとなりクスリとなり心温まる一時を過ごしました。

女性セミナー ～ジャズの夕べ&落語～



太鼓持ちの久蔵が、いき先の火事騒動で大騒動をする前半と、自分の長屋の火事で折角当たった富くじが焼けてしまった途方にくれる後半の変わり方は、一人芝居的なやり方と相まって、漸の中で十分なメリハリをつけて、十分に漸の世界に聞き手が入っていきまし

「富久」
別題として
「富の久蔵」



1月の幸齢者マナビ塾と幸齢者教室で演じて頂いた八十八サチヲさんを女性セミナーでもお招きして開催致しました。八十八サチヲさんは、高橋聡さんの名前で、ジャズ曲の演奏家(本業)としてもご活躍しています。そこで、女性セミナーは、夜という時間帯を活かしてジャズ演奏をご披露して頂きました。また、「いい日旅立ち」「愛燦燦」の2曲をジャズマン高橋聡さんの生演奏でみなさんと歌いました。(左下写真)その時、その場所で、いっしょに歌うという一体感を得た後の和やかな表情で、記念写真を撮ったのが(中央写真)です。

よるごはん

～いかの捌き方～



流水、もしくははたっぴりの氷水で、さっと洗います。何故に真水で洗うかというと、食中毒菌の腸炎ピブリオは真水に弱いからです。当然ですが手も綺麗に洗っておきます。



洗ったらまな板の上にエンペラ(イカの耳)を上にして置き、胴を刺身包丁で切り開きます。身の下に軟骨があるので、軟骨に当たるまで切り込めば開けます。包丁は刺身包丁がいいです。



ゲソを外したら、また流水または、たっぴりの氷水で身(胴)を洗います。洗ったら、エンペラごと皮を剥ぎます。



上の写真、身(胴)を洗った時、まな板も洗います。まな板にバイキンがついています…



皮をむいたら刺身のまな板(できれば木のまな板)に置き、身の表裏をキッチンペーパーでこすり、薄皮を剥ぎます。ここが重要なところです。キッチンペーパーを替えながら、きれいにしてください。ここで身にアニサキス(寄生虫)がついてないかチェックします。白い糸くず(2~4cm、丸まってることもある)みだいなので見たらわかりますので、取り除いてください。目に見えますから見たらわかります。



園田シェフがやって見せている時の受講生は、聴いて見て覚えてと頭の中がフル回転です!! (左写真)



第3回五和カラオケまつり

予告

家庭教育講演会

日時：3月4日(日)10:00~

場所：五和公民館 集会室

内容：五和公民館・自治公民館
カラオケ教室生の発表

バザー
焼きそば・かしわ飯・おまんじゅう・お茶
(出展：男の料理教室・20：如月会・いつわ会)

日時：2月23日金曜日 19時~

場所：五和公民館 集会室

講師：みつひろ のいこ

(暮らしのくふう工房 haco+)

テーマ：～「片付けなさい!」と言う前に…知っておいてほしい事～

※石井小学校育友会と五和公民館の共催事業です。ご参加お待ちしております!!

食推協 ～食生活改善推進協議会からご挨拶～

食生活改善推進協議会、略して「食推協」は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、全国で活躍する食のボランティアです。日田市全体で189名の会員です。生活習慣病を予防するための、うす味でバランスのとれた料理を日田市の栄養士さんに指導をうけ、町内や地区の公民館で男女や年齢を問わず普及しています。小学校や中学校には、朝食の大切さや料理の基本、作る事の楽しさを、また、日田の郷土料理や弁当づくりなども指導しています。高齢者や男性には、簡単にできる料理やバランスのとれた食事の選択のしかたなども支援しています。29年の豪雨災害では、みそ汁づくりや弁当作りも行いました。食推協の会員指導による、うすあじでバランスのとれた料理教室、日田市より材料費の補助や健活ポイントの付与にもなります。何人でも構いませんので、簡単にできる「生活習慣病予防料理教室」を開催してみませんか? 皆様のお声掛けをお待ちしています。



日田市
食生活改善推進協議会
会長 井上浩子氏