



JUNPU

2023
Oct

凜風

Beside You

vol.24



藤田 桜
「桜んぼ」

桜

Beside You
終生にわたり寄り添う

「健康づくり・健康維持」は幸福な人生の基本であり、不断の努力が必要です。
私たちは、お一人おひとりの「健康づくり・健康維持」を支えるために、
健診・検査結果を基に、終生にわたり寄り添います。

淳風

「淳風」とは、すんだ風、まよらかな風

淳風のわたるところは碧空高く

風光も美しい

麗しいところまで、

気持ちよいそよ風を浴びたら

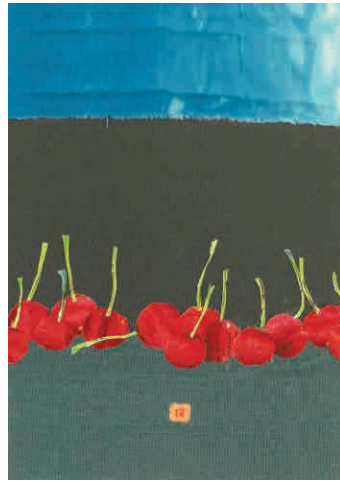
すべての生きものは真の生命の歡びを感じる

(原勝巳淳風会初代理事長の言葉から)



表紙：藤田 桜

布貼り絵：「桜んぼ」



布貼り絵
27×24^{センチ}
(制作年2021)

藤田 桜さん 略歴

布貼り絵作家、俳人。美術家高橋秀さん夫人。中原淳一の「ひまわり」の編集者として活躍後、独立。独自の布貼り絵で学研「よいこのくに」の表紙を長年担当。1963年渡欧、41年間ローマで暮らす。その間、学研から多数の絵本を出版、各国で翻訳された。俳人として3冊の句集を出版。

目次

- ◆ 2 P 心のこと⑧ 「でも、の一言」
黒住宗晴・黒住教名言教主
- ◆ 3 P～4 P 特別寄稿Ⅱ三菱自動車工業産
業医・徳弘雅哉さん
- ◆ 5 P インタビュー・この人に聞く
駐車場係・沼光昭範さん
- ◆ 6 P 「一科学者の雑記帳」 「百刃柿」
難波正義・岡山大医学部名誉教授
- ◆ 7～8 P 淳風会ギャラリー スペース・
ヴェーネレ・「高橋洋子の世界展」
新連載「谷一尚の世界漫遊録」①
- ◆ 9 P おかやまアート事情
「新装の井原・田中美術館」
- ◆ 10 P
- ◆ 11 P 文庫本散歩
- ◆ 12 P 健康コラム「今日は何の日? 10月編」
読者のページ・編集室
- ◆ 13 P タニタ食堂「季節の彩り御膳」
- ◆ 14 P

心のこと 18



黒住教名誉教主
黒住 宗晴

古来、わが国のことを「言霊(ことだま)の幸(さち)はふ国」と言われてきましたが、辞書を引きますと、言葉に宿っている不思議な霊威によって幸福をもたらす国とあります。

霊威とまでいわずとも、言葉に力があることとお互いの日常生活でも感じるところで、私どもの先人は「刀は人の身を切るが、言葉は人の心を切るから注意しなくてはならない」と申しております。過日、なにげなくテレビを見ていますと、脳科学者の方が「自分の発する言葉は、自

分自身の脳に入り込むから気をつけなくてはならない」と言われていました。マイナスの言葉を発すると脳にもその言葉が入り込んで、その方向に自らを向けてしまうというのです。

とはいえ、お互いの日々、うれしいこともあれば辛い苦しいこともある、まさに喜怒哀楽、さまざまなことが起こってくるものです。

この先生がおっしゃるのには、一日の終わ

【でも、の一言】

りの就寝のとき「きょうは苦しかった。でも、楽しい一日だった」と自分に言い聞かせるようにつぶやいて眠りに入ると良いと話し、このでもの一言が大切だと強調されていました。

このとき思い出したことですが、私は若いとき、一人の身で四重五重のしかも重い障がいを持つ子供さんたちのための施設づくり、現在の社会福祉法人旭川荘の旭川児童院をつくるお手伝いをいたしました。

そのとき、三人のお母さんが、いわゆる重症心身障がい児のわが子と写真はもとより映画やテレビに登場してくださり、おかげで数多くの人々の理解と協力を得て旭川児童院が出来上がりました。

この三人のお母さん方が度々口にしてたのが「私のこれまでの人生は辛いことが多かった。でも、この子のおかげで他のお母さんでは味わえない喜びもいっぱいもらった」と。

私は、この三人のお母さん方が、旭川児童院竣工の折、異口同音に語った「この子が初めて人様のために役に立つことができた」と涙ながらに話してくれたこととともに、このでも、をよく思い出します。

なお、このテレビの脳科学者は、人間にとつて最も大切な言葉は「ありがとう」と言つて、その話をしめくられました。

くろずみ・むねはる

黒住教六代教主。現名誉教主。青年時代から障がいの多い児童への福祉活動に貢献、第51回三木記念賞受賞。著書に「道ごころ」教主黒住宗晴対談集「美の心に学ぶ芸術家がたとの交流」など多数。

労災保険二次健康診断の推進

三菱自動車工業(株)

水島製作所健康管理センターの

取り組み

産業医・徳弘 雅哉

とくひろ まさや



管理部マネージャーと安全衛生担当のメンバー

三菱自動車工業(株)水島製作所では、労災保険二次健康診断の積極的な受診を推進しています。

昨今、「健康経営」が推奨されています(弊社も健康経営優良法人2023を取得)。適切な健康経営においては、「会社が行う健康管理」も重要ですが、「働く人の健康意識そのものの向上」、「自身の健康を自身で管理する」という、自己保健義務の視点も欠かすことはできません。そのため、個人に応じた特定保健指導などを実施いただける労災保険二次健康診断は、非常に有効な手段と考えられます。

やる気を引き出す!

センターでは、病気の早期発見・早期治療を目標に、健康診断の事後措置(再検査、精密検査の指導)に力を入れてきました。受診率は徐々に向上してきましたが、一時的な受診で完了(経過観察)となり、本人も行動の変容ができなかったために、その後悪化してしまふ事例も散見されました。

さて、世間では、労働者の高齢化およびその影響などによる労働災害の増加が懸念されています。また、プレゼンティズム(仕事には来ているが生産性が低下している状態)改善の機運も高まっています。

念及されます。センターでは、解決に向けた活動の重点項目として、「労災保険二次健康診断の積極的な受診(受診率向上)」を挙げました。対象の方々の「理解を得て、意義ある受診」を目標としたセンターの取り組みを紹介します。

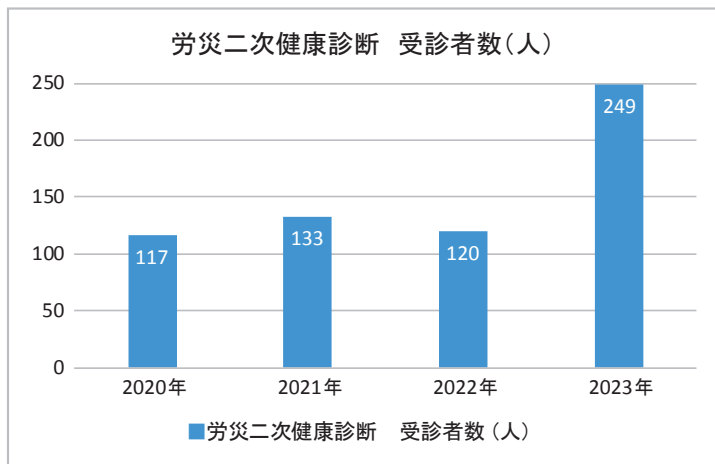
(1) 衛生活動への理解

一般的に、安全に比較し、衛生の方は目に評価が難しく、軽視されがちです。「健康診断で有所見ということ」は、機械でいう何らかのアラームが鳴っている状態。突如の休養(機械でいう故障)や生産性の低下(性能不足)、労災のリスクのある状態」とそのつど説明し、数年にわたって健康診断の再検査・精密検査を強化、時には就業上の制限判断という医師判定も組み合わせ、「異常は自身で早期に対処する」、「自身で継続してケアする」という理解を得る努力を行いました。

就業規則(細則)においても、「健康診断などを利用して、自身の健康管理に努めること」という内容が追記されました。トップの意思表示とも捉えられ、面談や受診などをお願いしやすくなっています。

2022年度
三菱自動車工業(株)水島製作所
労災二次健康診断
受診実績

労災二次健康診断 受診者数(人)	
2020年	117
2021年	133
2022年	120
2023年	249



自身の健康 自分で管理

淳風会での受診

やりとり円滑

(2) 労災保険二次健康診断 である理由

そもそも受診は大変(時間も労力もかかる)ですので、目的に合致し、行動変容につなげられ、できれば本人も満足する受診が理想です。一般的な再検査の際は、「生活がダメだと怒られた」、「採血だけで説明がなかった」という声が聞かれたこともあります。

検査の種類も多く、本人のやる気を引き出し、ある場面では褒めて伸ばしてくれる労災保険二次健康診断はメ

リットが大きいと思われました(「良い調子です」、「頑張っておられます」、「あと一工夫、頑張ってください」などのポジティブなメッセージは労災保険二次健康診断ならではのですね)。

淳風会での受診では、「弊社健康データと紐づいており、受診までのやり取りが円滑」、「立地がよく受診しやすい」、「比較的枠に余裕があり、予約が取りやすい」などの点も、導入を進めるよい判断材料となりました。

また、受診後、ランダムにアンケートを行い、意見を集約しました。「自分の置かれている状態が分かった」、「説明が丁寧であった」、「普段できない検査ができた」、「何をすればいいかわかった」、「改善のきっかけができた」など、おおむね好評です。一部のご意見については、適宜淳風会と調整、お願いなどしております。

(3) 結果と展望

生産性、その他長期的にみる必要がある指標については不明ですが、改善に乏しかった、「40代〜60代の有所見率」が減少傾向にあります。また、一部の方々については、行動変容とその継続が認められ、専門的な指導の効果を実感しています。

脳・心臓疾患の発症やそのリスクの対策は、健康経営活動においても重要な役割を果たすものとして、労災保険二次健康診断の受診活動を推進していきたいと考えています。

ポジティブなメッセージ

この人にインタビュー 聞く

淳風会健康管理センター(岡山)
駐車場係

沼光 昭範さん(65)

岡山市南区新保



健康診断・人間ドックなど
地域の人々の健康に寄り添う
淳風会には毎日400人もの
来場者の車がやってくる。笑
顔で出迎えるのが駐車場係
のおじさんたち。現在9人の
メンバーの先頭に立ち、詰め
かける車をさばく沼光さんに
インタビュー。

「最初の出会い」の仕事に誇り

笑顔でコミュニケーション

開口一番「この仕事が大好きです。毎日楽しんでやっています」と沼光さん。駐車場係は9人。年齢は82歳を頭に65歳の沼光さんが最年少。全員シルバー人材センターからの派遣だ。

淳風会健康管理センター(岡山市北区大供)の駐車場収容台数は33台分。そこへ夏季は午前7時半から約240台の車がやってくる。健康診断の方、外来の診察に訪れた方、いづれにしても淳風会との最初のふれあいのお客さんが多い。

午前中担当の4人の駐車場係が「おはようございます」とにこやかに笑顔で迎えて誘導、満車の場合は第2駐車場(17台)と契約している最寄りの駐車場(約200台)に振り分けてさばっていく。

信条としているのは、地域の皆さんの健康を守る淳風会の業務の、最初で、いちばん大切な仕事をしているという誇りだ。榎本明顧問から「皆さんが一番大事で一番大切な仕事をされている」と励まされている。

半年に一度、榎本顧問の接客に当たっての心構えの講習がある。参加者



午前中、活躍するは4人の
駐車場係

は正社員もアルバイトも派遣も区別はない。全員が淳風会の初代理事長からの歴史を学び、「Beside You 地域の皆さんの健康に終生寄り添う」という理念を身につける。

「身ぶるいするほど感激しました。コミュニケーションの大切さが分かる。この仕事はこの楽しくて仕方がない。9人とも同じ気持ちです」と沼光さん。

100人に一人ぐらい、満車だとクレーンを言われる方があるという。「どんな時でも、人と人として応対、丁寧に笑顔で説明すると、最後はにこやかに笑って納得いただけます」

実は沼光さんの定年までの仕事は大手の生命保険会社の苦情処理担当だった。

そんな沼光さんの疲れの取り方は北区田町にある銭湯。「ここで入浴すると癒やされ、また明日から頑張るぞと意欲が回復します」

インタビューが終わると、そそくさと駐車場の現場に戻られた。午後は2人で約130台の車をさばく。(聞き手・柳生尚志)



一科学者の

雑記帳



岡山大学医学部名誉教授

難波 正義

衝動買いの柿

柿は味の点から、①甘い実のなる木(甘柿・富有柿など)、②渋い実のなる木(渋柿・西条柿など)、③甘い実と渋い実とが混ざっている機の3種類があります。

自宅の庭に生えている柿の木は、この3番目のカテゴリーに入る百匄柿です。30年ほど前のことででしょうか。植木屋に立ち寄って、変わった名前前の柿の木に出会いました。当時、すでに、富有柿と西条柿が庭にありましたので、もう一本柿の木があってもと、衝動買いでした。別にこの柿の木の性質を知っていたわけではありません。

「桃栗三年柿八年」ということ

わざがありますので、植えた当座は、実がなるまでかなりの歳月がかかるかと覚悟していたのですが、3年後からなり始めました。接ぎ木のせいでしょう。

百^{ひやく}

匄^め

柿^{かき}

釣鐘型の丸味を帯びた実で、大きいものでは400グラム以上になります。尺貫法の百匄は、375グラムですので、実の大きさをこのような名前が付いたのかも知れません。富有柿より甘みが深くおいしい柿です。

摘果の難しさ

毎年、よくなります。でも、毎年

コンスタントにならすためには摘果が必要です。6月になると枝一杯に径2センチほどの星型の地味な白い花が咲き、10日ほど経つと小さな実が目白押しに枝に並びます。その約80%は摘果します。昨年も、家内と二人で食べるのに50個ほどなれば十分と摘果しました。しかし、秋に赤く熟れた柿を数えてみると150個ほども

なっていてびっくりです。そして、摘果の難しさを痛感するのです。ついつい、もつたいたいと摘果が控えめになるのです。

長らく教育畑にいて、出来の悪い学生はやく退学させる方がよいと思うのですが、ついつい仏心で甘くなってしまうことと似ていておかしくなります。とにかく、自宅では食べきれないので、周りの

方々に差し上げるのですが、その時、「日頃の行いが悪い人には渋柿が当たりますよ」と申し上げています。

不思議なことに、当初は20〜30%の柿に渋があつたのですが、現在は10%以下です。

優しくなった私？

むかし教えた学生は私が厳しかったと言うのですが、いまの学生からは優しい先生と言われます。私の場合は厳しいことを考える脳細胞の働きが低下したせいでしょう。しかし、百匄柿の渋が年をへるとともに少なくなることはよく分かりません。

私の行いが年のせいでも良くなったのでしょうか。「ボケただけ」と言う声も聞こえてきますが。

(岡山大学医学部名誉教授)

◆高橋秀監修 121

高橋洋子の世界展

2023年9月4日(月)～11月4日(土)



文学と絵画の融合

多彩な表現を開拓

大学時代はもっぱらシュールっぽい油絵を描いていた高橋洋子さん。近年は文学と絵画の融合を意図した新しい世界を開拓している。元来、文学を読むことも自分が文章を書くことも好きだった。万葉集の花を描き、岡山の古代史を散策しながら画域を広げ、エッセイストとしての絵画表現を試みている。友人の著作の表紙、詩の雑誌の表紙を手掛け、絵本の挿し絵にも挑戦している。

表現方法も多彩だ。写真をパソコンに取り込み加工、プリンターで和紙に印刷、水彩、クレパス、パステル、墨、アクリルなどで着色する。水彩紙に墨、カラーインクでも描く。すべて自分が編み出したミクストメディアだ。

経歴

- 高橋洋子 1962年生まれ
- 1986年 多摩美術大学絵画科油画専攻卒業
- 2009年 第47回岡山市芸術祭参加 おかやま国文祭応援事業 第7回おかやま県民文化祭協賛事業(主催) 国民文化祭、おかやま2010デザイン推進会議、文化庁)リズムミック II アートワークショップ
- 2010年 おかやま国文祭応援事業 第8回おかやま県民文化祭協賛事業リズムミックIIアートワークショップ
- 2011年 個展 space461
- 2012年 高橋昌人/高橋洋子&赤田晃一「絵画と音楽のコラボレーション展」 space461
- 2016年 個展 万葉の花を描く 茶房&ギャラリー遠音
- 2018年 個展 吉備の彩 協賛エッセイ 柳生尚志 茶房&ギャラリー遠音
- 2020年 祈りと香り 神戸淑子/高橋洋子 2人展 茶房&ギャラリー遠音
- 2022年 遊宴展 Gallery108
- 2022年 装画 『サルマガンディ・岡山』 竹内李花 著 文芸社
- 2023年 装画 詩誌「火片」
- 2023年 『この空から・碧と蒼』展 片岡幸夫 高橋洋子 古屋真絵 茶房&ギャラリー遠音

現在

日本美術家連盟会員・岡山県美術家協会会員・岡山県エッセイストクラブ会員

散歩の途中に見かけた草花や生き物、万葉集や与謝野晶子などの文学作品の中から見つけた花々を近年は描いています。

触ると柔らかい風合いの和紙にクレパスやパステル、水彩などさまざまな画材を重ね、絵を観る人に香りや空気感を感じていただけることをイメージしています。

最近では書籍の装画を描き、本という形で手に取っていただけの喜びと可能性を感じています。



「すると、近くの高い栗の木の枝がざわざわと音をたてた」
2022年・和紙にミクストメディア



「水辺」
2023年・紙にミクストメディア

「大きな2羽のちようは2人を乗せて
ふわりと満月の夜空に浮かびあがった」
2022年・和紙にミクストメディア



「美しい地中海」
2020年・和紙にミクストメディア



淳風会ギャラリースペース・ヴェーネレ

伝統と革新・備前の
未来を拓く
巨人の待望の
新作発表



2023年11月6日(月)〜2024年2月3日(土)

Breathing clay
伊勢崎淳展

◆高橋秀監修122



テレビの
取材
開幕初日にはテレビ
(Oniビジョン)
が取材に訪れ、作品
の紹介、会場の雰囲気
を伝えた。





海外旅行は現在まで151回、延べ88カ国。その記念すべき第1回は、大学4年の夏、1974（昭和49）年8月2日〜23日、イギリスのロンドン、スコットランドのセント・アンドリュースとアバディーンで開催された国際青少年音楽祭への参加。東大オケでもコントラバスを弾いていたが、頼まれて朝日ジュニア・オケの後身の東京ジュニア・フィルの手伝いもしており、こちらが国際音楽祭に参加した。

スコットランドのセント・アンドリュースはゴルフ発祥の地。そのことは現地に着くまで知らなかったが、同僚同学年で早大オケのクラリネット奏者でもあり、後にNHKに就職、紅白歌合戦を担当する芸能局長などを歴任のMが、東大医学部助教（当時）の父から聞いたと教えてくれ、一緒に現地にいった。宿舎は夏休暇で学生が不在のアバディーン大学の寄宿舎。

始まりは演奏旅行でイギリスへ

現地の英字新聞に掲載されたセント・アンドリュースでの国際青少年音楽祭の写真



演奏した。

帰りに西ドイツ（当時）に寄り、ハンブルグの放送局でラジオ番組に出演。同僚が楽器を買うのに、ブレーメンまで車を頼んでおり、これに便乗させてもらい、アウトバインを疾走して私もコントラバスの弓を購入。この弓は大変気に入る、現在も愛用している。楽器も大学1年の冬、後楽園の楽器屋で見つけたドイツ製のオールドベースが気に入って購入。現在も使っているが、これを遠征に持っていった。

利用した飛行機はルフトハンザの南回り。何とイラクのバグダードを経由。チグリス・ユーフラテス川の流れを上空から感動的に眺めた。

翌1975（昭和50）年5月8日、偶然私の23歳の誕生日に、東京代々木のオリンピック記念体育館で、初来日のイギリス元首、故エリザベス女王陛下夫妻歓迎の御前演奏を行ったのもこの時のご縁であった。

谷一尚（たにいち・たかし）

1952年岡山市生まれ、東京大学文学部考古学卒業、同大学院人文社会系研究科文学博士。岡山市立オリエント美術館学芸員、共立女子大学・同大学院比較文化研究科教授、岡山市立オリエント美術館館長、日本学術会議東洋学委員、日本ガラス工芸学会会長を経て、現在、林原美術館館長、山陽学園大学教授・副学長

開会式はコンチキ号のハイエルダール博士の挨拶で始まり、国際オケの指揮はストコフスキーとアンソニー・ホプキンス。これ以外に、われわれのオケで常任の塚原哲夫（せつお）の指揮で6日にセント・アンドリュースで、12日にアバディーンでドボルザークの新世界交響曲などを演奏。地元紙で取り上げられ好評を博し、17日にロンドンのクリスタルパレスでも



田中苑から眺める新装の本館

「わしがやらねばだれがやる」「六十、七十ははなたれこぞう」などの名文句で親しまれている「でんちゅうさん」の井原市立平櫛田中美術館が今年（令和5年）4月に大改修、リニューアルされてオープンした。

井原市政70周年と前年の平櫛田中生誕150周年を記念してのリニューアルで鉄筋コンクリート3階延べ約3600平方メートル、床面積は改修前の1.6倍、収蔵庫は2.6倍に拡張された。改修は旧館の大部分を生かしているとのことだが、これまで何度も訪れている筆者でも、全く新しく生まれ変わったという印象だ。主任学芸員の青木寛明さんに案内してもらったが①まず入口が

来年2月に

「鏡獅子」里帰り

変わり、天井の高い空間に迎えられる②1階と2階がフリースペースで無料③別棟にあった市民ギャラリーが1階に併設された。展示室は新たに「平櫛田中記念室」が設けられ、「上野桜木アトリエ」も再現されている。2階と3階には展望室があり、田中苑

との一体化が強調されている。ここで改めて平櫛田中さんの生涯を追ってみよう。明治5年（1872）、岡山県後月郡西江原村に田中倬太郎として生まれた。11歳の時に広島県沼隈郡今津村の平櫛家の養子となる。号を平櫛田中としたのは生家と養家の両方を名乗ったのである。22歳の時に人形師の中谷省古と



平櫛田中記念室入口

出会い彫刻の道に入り、26歳で上京、生涯の師と仰ぐ岡倉天心と出会う。晩年は東京都小平市に住み、107歳（1979）の長寿を全うした。

リニューアルされた同館だが来年はビッグイベントが待っている。現在東京の国立劇場ロビーに展示されている傑作の代表作「鏡獅子」が同劇場の建て替え工事のため里帰り。来年2月7日に井原市の田中美術館にやってくるのだ。展示期間は5年という。その時期のにぎわい、感動、興奮を今思うだけでも胸が熱くなる。



2階展望室から田中苑を望む



カバーデザイン・三村淳◇カバーフォト・「クロワッサンPremium」2013年10月号・撮影酒忠之

孤独という道づれ

岸恵子

幻冬舎文庫

岸恵子といえは年長者の世代には忘れられない大女優だが、今の若い人にはなじみが少ないかもしれない。映画「君の名は」でのスツール「真知子巻き」は当時、評判となり流行した。

昭和7年(1932)生まれの91歳だが現在も女優としてだけでなくエッセイスト、小説家、翻訳家として現役で活躍の岸恵子。本書のエッセイも令和元年(2019)に書かれたもの。

25歳でフランスに渡り、映画監

督であり医師でもあるイヴ・シャンピと結婚、長女をもうけたが41歳で離婚した。日本に帰国したのは68歳である。

娘のデルフィーヌ＝麻衣子・シャンピは当時の日本の戸籍法で日本国籍は取れなかった。

物語を書くことが好きだったという彼女。初めての小説「風が見ていた」(上下巻・新潮社)を上梓したのは71歳、「わりなき恋」を書いたのは何と80歳を超えていた。

「孤独という晴れがましい、まぶしい立ち位置の言葉の裏にある自由と心もとない深いわびしさを抱き込んで生きて来た」と言う彼女。パリ生活の体験も織り込んで活躍を続ける。

加齢による「皺(しわ)はわたしにもいっばいあるのよ。それを目立たせない力がわたしにはあるかもしれない」と言い切る。高年齢者に勧めたいエッセイ集である。

(570円+税)



カバー挿画・雪下まゆ◇カバーデザイン 岡本歌織

愛されなくても別に

武田綾乃

講談社文庫

作者の名前も作品も知らなかった。新聞の文庫本紹介の寸評に引かれ書店で求めた。

主人公の宮田陽彩(みやたひいろ)は19歳の大学生。学費と毎月家に入れる8万円を稼ぐためバイトに明け暮れる。バイト先はコン

ビニの深夜勤務が多い。そこで知り合った同じ大学の江永雅(えながみやび)と出会うことで物語は急展開する。

生まれた以上、

人は生きなければならぬ。人間関係をつくらぬとうまく生きられない。

だが彼女たちを取り巻く環境は厳しい。宮田は育てられた母を愛し、愛されてきたと思ってきたが、母は8万円の入金だけでなく、手を付けずに貯金していた奨学金まで遊興費に使っていた。

江永は幼児にセクハラされた義父が交通事故を起こし、殺人犯の娘として育つ。バイトも手軽に売春で稼いできた。宮田は母を捨てると電話連絡し、江永と同居する。

大方の人々は「家族」という枠組みに孤独を癒やすのだろう。だが日本社会の日常でも、虐待、殺人など毒親のニュースは絶えない。

家族の呪縛を解き、他人という理解者と人間関係を築いていく若者たちを描く。

作者は1992年生まれ。彼女の作品はアニメ化、映画化される人気。本作は2021年の第42回吉川英治文学新人賞を受賞している。

(710円+税)
(散歩人・柳生尚志)

今日は何の日？

10月編



【10月6日】

10月に入り少しずつ秋らしくなってきました。今回は、日にちと食事にまつわるお話を紹介していきます。

10月6日金曜日は『カレーの日』です。海上自衛隊では、長い艦上生活において曜日感覚を失わないために、毎週金曜日の昼食にカレーライスが食べられていることから、金曜日はカレーの日とされています。

カレー粉にはウコンやこしょうなど数種類のスパイスやバジルなどが含まれています。カレー粉には、急激な食後血糖値の上昇を抑える効果があります。そのため、白米単独で食べるよりも、カレーの方が血糖上昇抑制効果が期待できます。しかし、カレーはお米の量が多くなりがちなので、食べ過ぎないよう気をつけましょう。

【10月14日】

10月14日は『焼きうどんの日』です。焼きうどんを全国に広め、その歴史、地域に根ざした食文化を理解してもらおうのが目的です。今回は野菜たっぷり焼きうどんのレシピ(2人分)をご紹介します。

①キャベツ(3枚)は一口大にカットし、

玉ネギ(半個)は薄くスライス、ピーマン(1個)、ニンジン(3分の1本)、エリンギ(1個)、豚バラ肉4枚は短冊切りにする。

②フライパンにうすく油を引き、豚バラ肉を炒め一度皿に取り出す。

③キャベツ、玉ネギ、ピーマン、ニンジン、エリンギを炒める。

⑤皿に盛り、お好みでかつお節をかけたら出来上がり！

【10月21日】

10月21日は『漬物の日』です。毎月21日は漬物の日と制定されています。

エネルギー量530カロリー、塩分量28グラム、野菜量255グラム(3分の2日分の野菜量が摂れます)

厚生労働省で提唱されている塩分の目標量は、男性1日8グラム未満、女性7グラム未満、高血圧の方は6グラム未満です！塩分は漬物以外にも調味料や加工食品などさまざまなものに含まれているため、摂りすぎには気をつけましょう。

【10月28日】

10月28日は『米の日』です。「米」の字を分解すると「八十八」になることから、毎月8、18、28日は米の日とされています。

お米は主に炭水化物を中心としたエネルギー源として重要な食材です。また、ビタミン・ミネラル・食物繊維なども含まれています。が、ほとんどが胚芽(はいが)や外皮に含まれているため、精白するごとに栄養素は減っていききます。そのため、お米を食べる際は、玄米や雑穀を混ぜて食べることでビタミンなどの栄養素を摂ることができます、お勧めです。



キュウリやナス、大根などいろいろな野菜を漬けて食べるとおいしいですね。美味な半面、漬物には塩分をたくさん含んでいます。特に、梅干しは1個あたり2.2グラム、高菜漬は小鉢一皿あたり1.7グラム、たくあんは5切れで1.8グラムの塩分が含まれています。



カレーの日から米の日まで

ひとこと

「10秒呼吸法」の実践

笠岡市・水川 洋

60歳を過ぎ健康への関心が高まり、テレビの健康番組で健康法が紹介されると、その時は「やってみよう」と思い立ちます。しかし番組を見終わるとすぐ忘れてしまい、なかなか実践することができません。

淳風23号の「健康コラム」で、深くゆっくりとした呼吸を使ったりラックス法である「10秒呼吸法」を知りました。この呼吸法なら三日坊主にならず、忘れることもなく続けることができるのではと思えました。

「10秒呼吸法」を知って、目覚めた時と、毎食後に実践しています。

ミニエッセイ

介護の金メダル

岡山市南区・清川 文香

認知症が進むと「モノ盗られ妄想」という症状が出ることもあるのはよく知られている。大事なものを心配するあまりにあちこちに隠してその場所を忘れる。そして盗られたと思いつい込む。なぜか決まって盗ったと言われるのは、一番その人の面倒を見ている人だという。

「ぼけ日和」という話題の一冊。認知症専門医の長谷川嘉哉の原作を芸人でマンガ家の矢部太郎が漫画化したものだ。

認知症の人は不安の中で意識が自分に近い人ばかりに向く傾向があり、うれしいことも悲しいこともその人に結び付けて考えるようになる。つまり「お金を盗った」は「アンタがいけないと困る」ということの裏返しで、介護の勲章なのだという。

作者が介護するお嫁さんの首にかけたのは、おばあちゃんの写真が描かれた「お金盗ったで賞」の金メダル。大きくてキラキラしている。

そういうものなんだと理解できれば気持ち

宝物

パリで買った

スケッチブック



表紙が貝から細工の素敵なスケッチブック。20数年前にパリのマレ地区で見つけました。身近にある花や果物を気ままにスケッチして楽しんでます。



岡山市南区・下田 和子

も安らぐ。

40年同居してきた夫の母が施設に入って2カ月になる。そんな時に出会った「ぼけ日和」は、認知症の人、介護する人、その周囲の人それぞれの立場を理解し、医学的な根拠も交えて分かりやすく温かく描いている。

いまの私や家族と重なって、いろいろ納得でき、スッと腑に落ちる本だった。

金メダルはもらえないと思うが、ちょっと泣けて、ちよつと心が軽くなった。

投稿歓迎 (読者ならどなたでも)

- ◆ひとこと「淳風」を読んでの感想など400字前後
 - ◆ミニエッセイ「最近の出来事から500字前後
 - ◆宝物「自慢の品やわが家のペットなどを写真で
 - ◆絵手紙「カラーOKです
 - ◆住所・氏名・年齢・電話番号明記(ペンネーム可)
 - ◆掲載分には図書券送ります(あて先)
- 700-0913
岡山市北区大供2-3-1 淳風会健康管理センター「淳風」広報誌担当
電話 086-226-2666
FAX 086-226-8251
Eメール reception@junpukai.or.jp

編集室

◆コロナ第9波がピークだというのにマスクをしている人はほとんど減っていく。ただし、この暑さでマスクをして過ごすには特に外では厳しい。幼少の頃、沖縄というところは33度もあるらしいとびっくりしていたのがうそのようだ。

(榎本)

◆最近、近所の河川道でランニングしています。秋風がとも気持ち良いです。秋涼の候、スポーツの秋の到来ですね。2023年も残り3カ月となりました。最後まで全力で頑張ってくださいませ!

(太田)

◆林原美術館館長・谷一尚さんの「世界漫遊録」が新連載です。世界88カ国151回も漫遊している谷一尚さんの健筆が楽しみです「おかやまアート事情」には新装なった井原市の田中美術館を訪問しました。

(柳生)



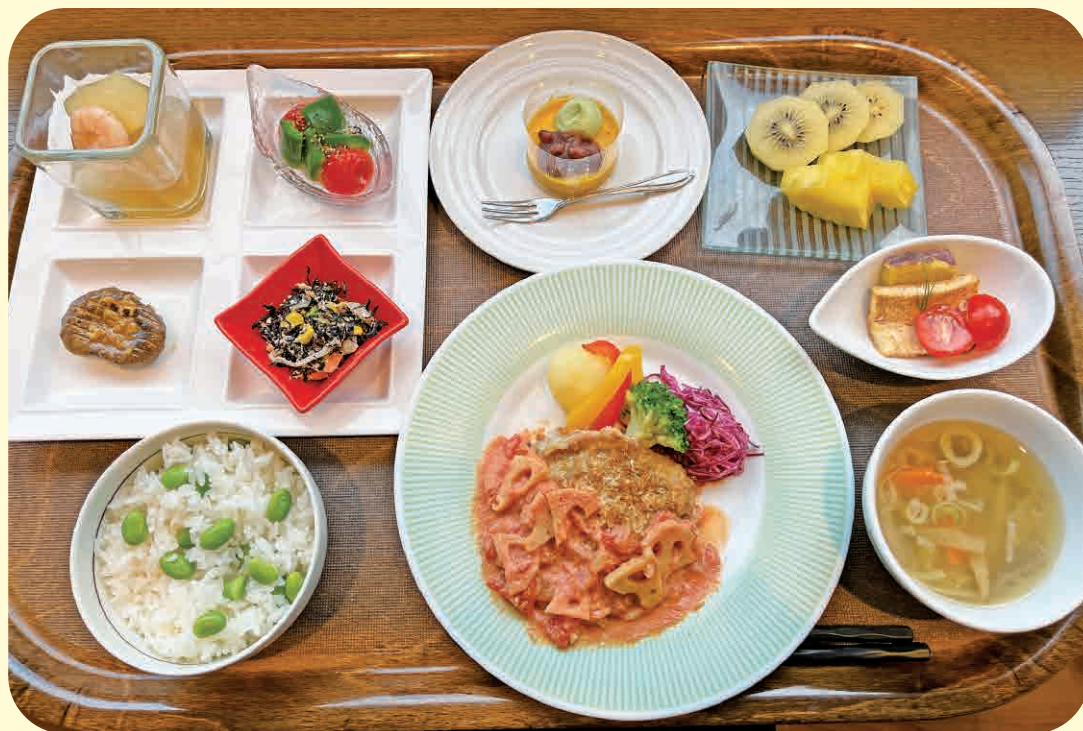
岡山市南区・森岡 美佐子



人間ドックVIPご受診の皆さまにお届けする特別メニュー

ご要望に応じてボリュームアップ

～季節の彩り御膳～



◆スマートミール^{※1} 認証メニューをベースにした御膳です

◆主 菜

揚げない豚肉のミルフィーユカツ
～濃厚豆乳トマトソース～

◆副菜プレート 5種の彩り副菜の盛り合わせ

- ケルたま（たまねぎ^{※2}）入り
ひじきとカッテージチーズの和風サラダ
- 子供ピーマン^{※2}とミニトマトのはちみつマリネ
- エリンギのにんにくバター醤油焼き
- 冬瓜の海老あんかけ
- 豆腐のステーキ バルサミコソース仕立て

◆ご 飯 枝豆入り金芽米

◆具だくさん汁

◆食後のスイーツとフルーツの盛り合わせ・コーヒー

- 北海道かぼちゃのムースケーキ
- フルーツ2種

※1 スマートミールとは

1食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷりで食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

※2 機能性野菜とは

特定の機能成分が従来品種の1.5～2倍以上、もしくは従来品種にほとんど含まれていない機能成分がある野菜です。

カロリーー 807kcal 塩分量 3.49g 野菜量 357g（食後のスイーツ&フルーツ・コーヒー除く）

～食後のスイーツ & フルーツ・コーヒー～ カロリーー：148kcal（フルーツは季節に応じて変更になります）

合計 955kcal

巡回バス健診をご利用の事業所様へ

巡回バス健診ホームページ リニューアルしました



淳風会 集団健診



<https://junpukai.or.jp/health/>



巡回バス健診、オプション検査、淳風会 健活サロンなど
各種サービスを Web 申込みできるようになりました！



健康を支える
一般財団法人 淳風会
淳風会健康管理センター 集団健診部
JUNPUKAI HEALTH MAINTENANCE CENTER