

先人の座右の銘
安定の座に
居座るは
衰退の一步なり

漫才師 内海 桂子

十人十色

十人・ベルジュバンス、
ヘアダイ、ストレートのヘア&フェイスサロン

美容室ベル

TEL 077-524-0674

〒520-0056 大津市末広町8-13
http://www.bell-o2.com

2016/11/25発行 10号

行ってきました

『湖東三山 西明寺』

今回はモミジの名所と知られる湖東三山の中の西明寺にモミジ狩りとシヤしてみました。西明寺は、紅葉の他に晩秋に満開を迎えるフダンザクラ（不断桜）の名所として知られています。紅葉を背景に春を代表する「サクラ」を見たいと思ひ、欲張りなミニ旅です。観光バスがずらりと並ぶ駐車場をあとに山門を入ると広い石段の両脇は燃えるような紅葉で、圧倒されます。境内には一千本にもおよぶ力エテ、モミジ類が植栽されているという。西明寺は平安時代初期の承和元年「八三四」に、三修上人が任命天皇の勅願により開創された天台宗寺院です。本堂内には秘仏本尊薬師如来をはじめ多くの文化財が安置され、中でも頭の上に十二支の動物をのせた十二神将はユーモラスでもわず自分の干支の神将が目がいえます。天然記念物の不断桜は満開といかず少し残念でしたが、山内に自生している数種類の「苔」のみずみずしさと、燃えるような黄色のイチヨウ・深紅のモミジ・なんと、たとえましよう？この大自然の妙に？大満足の日でした。



我が家の定番料理

～作り置いていつでも活躍！常備菜～

ネギだれもやしご飯

【ごはん】

米2合・・・といでザルに上げておく
豆もやし・・・ヒゲをとる（ヒゲを取らないとえぐみがでる）
塩・・・小さじ少々
水を少々控えめにして炊き上げる。

【ネギだれ】

あさつき・・・8-10本 細かくカット
白煎りゴマ大さじ 1
白だし・・・大さじ1
ゴマ油・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1
さとう・・・小さじ1
一味唐辛子・少々

【作り方】

以上を混ぜて出来上がり。今年は野菜が高くもやしレシピが人気ようです。ご飯の上にネギだれをかけていただきます。ネギだれは多い目に作って他の料理にも使えます。

知の杜 本の樹海へ

あなたの脳は

一生あきらめない

奥村歩 著 永岡書店

2025年の日本は、国民の3人に一人が65歳以上、5人に一人が75歳以上という、「超高齢化社会」となる。認知症も増えることとなる。人生の終盤でへこたれないために、脳の「あきらめない力」を引き出すノウハウが書いてある、一人一人が自覚しコツコツと努力するしかないのだと、思う。

【人生は死ぬまでの暇つぶし】これはエジプト学者の吉村さんの言葉だが、たしかに誰でも必ず死にます。どんなに偉くなくても、どんなに金持ちになっても、必ず死ぬ。ならば私の私らしい暇つぶしはなんだらう？？卒業のない本の樹海を彷徨い黄泉に行く列車がくれば、自らの意思と足で列車に乗り込みましょう。と、いうことで、心に留った本を紹介してみます。

雑誌【ヨレヨレ】と【宅老所よりあい】の人々

「へろへろ」

鹿子裕文 著 ナナロク社

一人の困った年寄りから始まる。宅老所よりあいのお茶室から始まったという。まさにゴットマザーの一人の介護師と善意のボランティア達によって始まる。ボケてしまった一人の老女のために、今や日本一の宅老所となっている。



【パソコン博士のデジモノ講座】 10. ランニング・ウォーキングが楽しくなるアプリ

最近思い立ってランニングをするようになった。これまでは活動量計（消費カロリー・歩数などを蓄積できる）を身に付けて過ごし外出やウォーキングの時に歩数を稼げると一喜一憂していた。筆者は元々マラソンなどの中～長距離を走る事が大の苦手で、ただ走る事の何が楽しいのか全くわからなかった。

体力が落ちたと感じる事も増えてきて、何かしないとマズイ、と取り敢えず走ってみる事にしたのである。しかしランニングを始めてみて、走り終わった後の達成感には得られるものの、走っている最中はとても辛い。

そこでランニング好きの友人が「Nike+ Run Club」というアプリを使っていたのを思い出し、自分のスマホに入れて走ってみる事にした。ランニング（ウォーキングでも良い）に関する記録ができるアプリで、GPS機能を使用することで、自分のタイムやペース、走ったルートまでも記録し、後で見ることができる。入れるとメールアドレスやパスワード等、無料の会員登録が必要になる。アプリには身長・体重などをきちんと設定すると消費カロリーも計算してくれる。

メニューや画面のどこかにある「スタート」の表示をタッチすると記録が開始される。走っていると距離やタイムを音声で教えてくれる。走り終わったら「停止」の表示をタッチすると記録が終了する。いつどこをどう走ったのか地図とともに表示されるので後で見返しても楽しい。アプリを使って走る事でアプリ内でランクが上がったりトロフィーが貰えたりと楽しい仕掛けもある。友人と記録を共有し、あいつがあれだけ走ったら俺はもっと走ろう、という風に刺激をしようという仕組みも。また、スマホ内に音楽を入れていけば、走る時に流す曲目を設定できる。ランニングを楽しむ為の機能が他にもまだまだありそうだ。

果たして私はこのアプリでお気に入りの音楽を聴きながら走ってみて、いつもの辛さを感じる事もなく「まだまだ走れそう！」「楽しいかも！」と、走る事が楽しい！と初めて思えたのであった。

編集後記

今年は何となく体調を崩し長いお休みでした。時の流れは速く、早くも12月、一年が終わります。《十人十色》を楽しみにしているという、お客さんの声に元気を貰い頑張りたいと思ひます。周りの風景も少しずつ変わっています。次回は少し変わった大津駅を取り上げたいと思っています。宜しくお願いします。