

はあとメール 第16号

発行人 〒606-8405
京都市左京区浄
土寺上南田町26
☎ 075-761-2109
住田正則

みなさんこんにちは、はあとメール代表の住田正則です。

いよいよ年の瀬、なにかとあわただしいこの季節ですが、そんな中でも皆さんが特に気にしてい
らっしゃるのは、やはりこれからの景気がどのようになっていくか、ということではないでしょ
うか。

「派遣切り」や「年越し派遣村」などといった見出しが各新聞紙面をにぎわ
せていたのは、つい一年前のことです。その一年前に比べて、暮らしや仕事の状
況が上向いてきたとはとても思えず、それどころか最近では「二番底」なる言
葉さえ聞かれるようになってきました。つまり、現在の不況にはまだまだ出口
はなく、さらに落ち込む様相を帯びてきた、ということなのでしょう。



～文通で、あなたの暮らしにうるおいと安心を～

「市民のみなさんと法律家（専門家）の双方向の交流を、
文通によって実現していきます」

いやはや、なかなか明るい材料を見出すことが難しい昨今ではありますが、ここはひとつ、無理に
カラ元気を出すのではなく、じっくりと自らや身の回りのことなどを見つめ直す機会、ととらえてみ
るのもよいのではないのでしょうか。こういう時代だからこそ、単に目先のことだけにとらわれない、
新しい生活習慣や教養を身につけるにふさわしいのかも知れません。



クリスマスだけど、
サンタも
心ケーキじゃよ！！

思えば20年前、日本国中がバブル景気に沸き立
っていました。高級品や贅沢品が面白いように売れ
不動産の価額は軒並み高騰し、人びとは「ピーハ
ラ、ピーハラ（※）」と乱痴気騒ぎに浮かれまく
っていました。そうした中から生まれてきた文化も
ありますし、決してその時代が悪かったというつも
りもありませんが、しかし、物事を落ち着いて考
えるには若干不向きな傾向はあったかと思ひます。

（※当時はやっていた歌謡曲

『おどるポンポコリン』の歌詞より。曲名からして、浮かれていますね）

質の高い芸術は、厳しい時代にこそ育まれます。寒い霜を浴びた白菜は、甘く栄養価の高いもの
になります。皆さま、なんとかこの冬を乗り切り、芯を強くもって2010年を突き進んでまいりま
しょう！

職業柄、いろいろな方のさまざまな家庭のご事情とか、ご家族構成などをお聞きすることが多いのですが、当然のことながら私にも家庭があり、家族がいます。生まれ故郷である愛媛には、実の父親をはじめ、親類縁者が暮らしています。

これまで、日々の生活に追われる中で、特に実家関係のことを顧みることもなく過ごしてまいりましたが、どうやらこれからはそんな気楽なことを言っている場合ではなくなりそうです。それは、私が相応の年齢になってきた、ということとは別に、これまで手付かずで放っておいた事柄が、本厄真っ只中のいまになって一気に噴き出して来た、ということなのでしょう。

「医者の不養生」という言葉がありますが、私の場合も、ご相談に来られた方やお客様のことにはある程度答えることができ、手続きの代行なども精一杯させていただけるのですが、こと身内のこととなると、とたんに心がたじろいでしまいます。だめですね。

けれども、もう逃げてばかりはいられません。これは、今後の私の専門家としての進み方にも関わってきます。全力でぶつかってこようと思います。あ、もちろん、はあとメールを通じての相談業務等においても、これまでと同様に精一杯お役に立てるようにがんばりますので、どうぞよろしく願いいたします。



それでは皆さま、よいお年をお迎えください！！今後とも、「はあとメール」をよろしく願いいたします！

「はあとメール」の具体的な活動方法・活動内容について、改めてご説明いたします。

基本的に、毎月1回（15日前後）に、法律ひとくちメモやくらしのお役立ち情報などを盛り込んだ「はあとメール」を、本活動の趣旨にご賛同いただきました方々（「はあと会員」とお呼びします）へ向けて郵送いたします。会員の方々は、スタッフへ向けてご質問・ご相談などのおたよりを送ることができ、それに対してのお返事をスタッフが書く、という流れで、双方の心のふれあい・意思疎通をはかります。

また、会員の方々は、スタッフが開催する無料相談会やセミナーに優先的にご参加いただくことができ、必要に応じて遺言・相続などの業務依頼をスタッフに発注することができます。すでに心安くしているスタッフへの依頼ですから、その安心感は格別なものになるのではないかと思います。

☆「はあと会員」会費 → 無料です！！

現在、はあとメールは、京都新聞社会福祉事業団さまの助成金を受けて「はあとメール」を発行しています。

このため、少なくとも2009年中は会費をご負担いただくことなく、お申し込みいただくだけで、すぐに「はあとメール」をお送りいたします。

さあ皆さん、ぜひぜひ「はあと会員」の輪の中にお入りください～

☆会員へのサービス内容

「はあとメール」発送、質問・お便りへのお返事、相談会・セミナーへの優先ご招待、業務お引き受け（別途有料）・・・等

あなたのご参加を、心よりお待ちしております

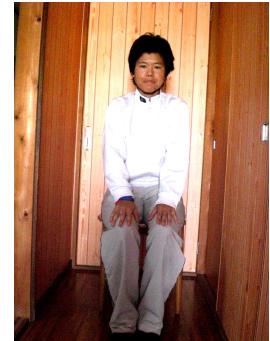


◆お家でカンタン！ 介護予防体操 その1◆ － グーパー体操 －

定非営利活動法人リヒト京都で健康運動指導士をしております城楽です。

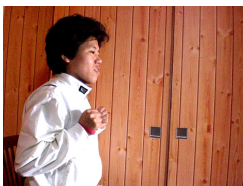
いよいよ、2009年も終わりを迎えようとしています。
皆さん、素敵な1年となりましたでしょうか？

当法人は設立して2年目の法人ですが、『介護予防』や『町創り』
など、少しずつではございますが、活躍の場を頂戴しております。
これも、ひとえに皆さんの善きご理解とご支援の賜物であると
スタッフ一同、深く感謝しております。



さて、今回、ご紹介させて頂く『お家でカンタン！ 介護予防体操 その2』は、
【グーパー体操】です！

①



②



③



④



写真のように（些か判りづらいですが・・・）、

- ① 胸の前でグーを作ります。
- ② 次に肘をしっかりと伸ばし手はパー。

※これを10回1セットとします。

- ③ 次は、手をパーのまま胸に。

- ④ 最後は、しっかりと拳を握って前へ突き出します。

グーを作る際、親指は中に入れて、しっかりと握り、腕を伸ばす際には力を入れてしっかりと伸ばすことが大切です。

※これも10回1セットとして実施します。

冬場は、どうしても縮こまりがちになってしまいますので、是非、お試し下さいませ。

日々の心がけで、寒い冬を、健やかに過ごして下さい。

皆さん、素敵な1年を迎えられますよう心からお祈り申し上げます。良いお年を。

P. S. 毎月、ひとまち交流館で介護予防講座『元気だJ』を開催しております。今回は、健康体操とアロママッサージ体験です。平成22年1月25日（月）10時より開催致しますので、ご都合がよろしければ是非、ご参加下さいませ。

みなさん、こんにちは。京の菜時記を書かせていただいております
橋本将詞（社会保険労務士）です。

毎回、京都でとれる旬の野菜を紹介しようと始めた「京の菜時記」、
今回は12月ということでお正月にふさわしい野菜をご紹介します。

京の菜時記

慈姑・・・何と読むかおわかりですか？慈姑・・・「くわい」と読みます。今回は慈姑のお話です。「くわい」は「鉏芋（くわいも）」からきた名称で、大きく成長した葉の形が名のおり「鉏」の形をしています。「慈しみある姑」と書く漢字については諸説あるそうですが、何となく暖かいものを感じます。

お節料理では子孫繁栄の象徴として必ずだされる野菜ですが、作付面積は年々減少していますそれは何といても手間隙かかるものであることと、収穫及び出荷形態にする作業が相当な重労働であるためです。現在では広島及び埼玉が産地として有名ですが、京都でも「京くわい」としてわずかな生産者が毎年作付けされておられます。



6月に播種する慈姑は収穫する間際まで水を絶やしてはなりません。京都では水をひかして収穫するため、腰をかがめてドロの中から広いだす作業は相当な重労働です。また、その根は四方八方に伸びるため鉏を入れる際にもキズをつけずに・・・という細心の注意も必要です。収穫後の作業もかなりの重労働で、一つ一つ薄皮をむいた慈姑を竹かごに入れて腰をかがめ水洗い。そんな重労働なために若い生産者は作付けを嫌います。

現在、京都市内で市場流通が可能なほど作付けされている生産者はたったの2軒と非常に貴重な「京くわい」となっています。慈姑の歴史は古く10世紀から文献に「久和為」という名で登場します。これほど歴史のある「泥中の珍物」の生産量が激減していることを非常に危惧しております。

水洗いした後の慈姑は独特な沈んだ藍色が美しく、何ともいえない香りをだします。煮しめにつかわれますが、薄く切ってすき焼きや鍋に入れると小芋とは違った食感を楽しむことができます。また、流通はしませんが「豆」といわれる小さな慈姑は素揚げにして塩を一振りすると最高の酒の肴になります。

歴史を守るには、消費者の方々の需要が増えること・・・。生産者の手間隙が評価される価格がつけられること・・・です。京都産の慈姑は店頭ではほとんど目にする事ができないかと思いますが、昔を振り返りお節の一品として添えていただくことで作付け量の維持につながります