

ふくろうの しんぶん



2013年9/10月号

発行：東香会・正和学園

「とばの手帳

僕の前には道はない
僕の後ろに道はできる（「道程」より）

彫刻家であり、詩人としても名高い、

高村光太郎氏（1883-1956）の処女詩集

「道程」の中の詩の一節である。高村光

太郎といえば、私の先代、泰全和尚が中

国で仲のよかった齋白石翁に彫つても

らった遊印「光」を高村氏に贈呈し、そ

れを気に入られた翁は、さまざまな色紙

などを書き始めて、この「光」の字が押

印されたという伝承が我家にはある。

この著名な一句の後に、「ああ、自然よ。

父よ。」という語が続くのだが、いよいよ、

私自身晩年に至つてふりかえる時、後ろ

に私ならではの道はできているのかなと

反省している。

青年期の高揚した気持ちの時に会つ

た時は、広々とした、前へ前へと進む思

いに、満たされたものだったなあと今は

思う。そして、常に父の気魄を僕に満た

せよという気魄を持ち続けたいと思つて

いる。

町田自然幼稚園園長

東香会 理事長 齋藤謹也

カンガルーズレシピ

九月はお月見やお彼岸そして敬老の日もあり、

『お団子』に触れる機会が多いのではないでしょ

うか？ お団子といっても、材料や味など様々。

一般的に、お月見には、白玉粉や上新粉を使つ

て丸く作つた団子をお供えし、食べるときにみた

らしやきなこなどをかけます。秋のお彼岸には、

もち米と粒あんで作る『おはぎ』を用意します。

お団子を丸めたり、いろいろな餡を試してみたり、

親子で、三、四世代で楽しんで手作りしてみても

いかがですか？

カルシウムたっぷり

チーズ入り

みたらし団子



○材料○

白玉粉 50g 上新粉 50g

キャンディーチーズ15個又はプロセスチーズ

合わせ調味料(A) 砂糖 20g

しょうゆ 15ml 水 45ml 片栗粉 4g

①白玉粉は水で、上新粉には熱湯を加えて、それぞれしつかりと亘たぶくらの柔らかさに練る。

②二つの生地を合わせてよくこね、15個のだんごにして中にキャンディーチーズを入れて丸める。

③熱湯で茹でる。だんごが浮いてきたら水に取り、ぬめりを取る。

④鍋に(A)を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③の団子にからめる。

秋の健康法

夜になると、虫の声が聞こえてくるようになり、だんだんと過ごしやすい季節になってきました。今年の夏は、例年以上に猛暑日が続いたり、手足口病などの夏風邪が流行したので、夏の疲れがまだ残っている方も多いかと思ひます。これからの季節、元気に過ごす工夫をいくつか紹介します。

まず、秋の味覚にはからだの調子を整える効果がたくさん詰まっています。たとえば、きのこは食物繊維が豊富で、腸の動きを整え、さつまいもなどは、ビタミンCが多く、肌の修復に役立ちます。そして、食欲の秋なので、なんでもよく食べることで、心もからだも元気にしましょう。

また、秋の夜長に虫の声を聞きながら、読書など好きなことを楽しむことも大切です。虫の声など自然界の音のリズムには心をリラックスさせる効果があり、胃腸の動きもよくなるそうです。

そして、食欲や体力が戻ってきたら、スポーツなどでたくさんからだを動かしたり、薄着でからだを鍛えていきましょう。新陳代謝を高めることで、冬の寒さに負けないからだになるといわれています。

秋の健康法、身近なところから実践してみたいかですか。

『昆虫探し』

「せんせい みてみて!!」

「かぶとむしが あつまってるよ」

「あおきは じゅえきがでてるんだよ」

「あっちの きも みてみよう!」

自然幼稚園の園庭の木々に、今年の夏もたくさんのカブトムシが樹液を求めてやってきました。

他にもクワガタ、アゲハ蝶、カミキリムシなどが集まってきました。

子どもたちは、つかまえて、世話をする中で、虫の気持ちになって「えだをいれたら よろこぶよ」などと、友だち同士で意見を出し合ったり、「すいか たべるかなあ…」と、スイカ割りのスイカを分けてあげたりと、ほほえましい姿も見られます。今年も、自然からの贈り物が、緑豊かな園内に届きました。