

毎月第四金曜日はカレーを食べる日

「特別養護老人ホームしんがい」では、地域貢献活動の一環として、毎月一回地域の高齢者(おおむね六十歳以上)をお迎えして、食事(カレーライス)を提供しています。毎月内容が異なる「○○カレー」を、参加された方々は頬がこぼれるくらいに美味しくいただいております。

- ・日時 毎月第四金曜日、昼の十二時から
- ・費用 一食百五十円
- ・場所 特養しんがい 地域交流室
- ・定員 一回十六名様まで

福祉を高める会が、毎週水曜日の喫茶サロンで予約を受け付けていますので、遠慮なくお申し込みください。



健康サロン・健康講座について

新涯学区の福祉を高める会が主催で行っております「健康サロン・健康講座」についてご紹介します。

この講座は、おおむね毎月一回第四金曜日の午後一時から約一時間半程度の時間で行っております。取り上げるテーマは、時流のものや地域から要望のあったものを取り上げて実施しているところです。

十一月の講座についてお知らせします。

日時 十一月二二日(金) 十三時三十分

場所 新涯交流館 会議室

内容 「スキンケア&メイク」について

定員 先着十五名 申し込み 新涯交流館

講師 プレヒまわり ビューティストアツフ

保湿とハリ肌のお手入れがしっかり出来て、時短で簡単・きれいに仕上がるメイク体験をしてみませんか?



シニア食生活改善教室について

今年度のシニア食生活改善教室は、七月四日と九月五日の二回にわたって行いました。いずれも市に登録されている食生活改善推進員さんのご指導を受けながら、高齢者を対象に「骨粗しょう症予防」などに効果的な料理について、実際に調理し、食しながらの研修でした。

参加者は男性も含め、いずれも十人程度でしたが、出来上がったものをおいしく食することができ、皆さん大いに満足されておられました。

来年度以降も、教室を開催しますので高齢者の皆さんの積極的なご参加をお待ちしております。

また、教室で使ったレシピが必要な方は、福祉を高める会(新涯交流館内)へ申し出て下さい。



今年七月四日と九月五日の二回に亘って開催された教室に参加させていただきました。

私は、包丁を握る事は普段からしており、自分でできることは妻の手を煩わすことなくやっています。凝った料理は出来ませんが、焼いたり炒めたりするぐらいは自分で行います。今回は、二回とも食材や調味料等は用意していただいております。後は、参加者が五人グループで、焼いたり煮たりの調理でした。

出来上がった料理を、皆でおいしく(自分で作ると特においしい)いただきました。

「男子厨房に入らず」という言葉がありますが、そのことに意気を感じて生活されている男性も今だにいらっしゃると思います。現代では、男性も包丁を握り得意料理を作ることが普通の時代になってきております。夫婦のどちらが先に旅立つかわかりませんが、厨房に自分が入ることがないとは限りません。男性も包丁を握ることに躊躇せず、店屋物やインスタント食品ばかりに頼らず、簡単な調理は自分でできるようにしていただきたいものです。
レッツクッキング!
西新涯一丁目 T・K

福山城あれこれ

No.1



二〇二二年に築城四〇〇年を記念してリニューアルをした福山城は、一九四五年の空襲による消失以前の姿に戻ったといわれ、特に白亜の天守の美しさは、訪れる人の目を奪っています。

しかし、福山城には、美しさ以外にも他のお城には無い多くの特徴があります。

最大の特徴は、城の規模です。福山藩は一〇万石でしたが、両隣の備前岡山(池田家)三一万石、安芸広島(浅野家)四二万石をしのぐ、西日本一の巨大な城(五〇万石以上級)を造るよう徳川幕府から指示され全面支援されました。

これは、中四国、九州など西国の諸藩が謀反を起こさないように、幕府の戦略的拠点としての役割を持った城として位置づけられたものです。

特徴の一つは、天守です。

地下一階地上五階(層)の層塔型天守ですが、幕府の武家諸法度で城の築城・改修が厳しく規制されている中で、築城再建の五階建ては、江戸城・大阪城・島原城と福山城のみで、貴重な(焼失前は国宝)天守です。

広島城や岡山城は黒いイメージですが、福山城は白亜です。豊臣時代と徳川時代の違いがあり、名古屋城・大阪城・姫路城など江戸幕府が再建した城は、全て外壁に漆喰を大量に使っています。家康さんの好みだったのでしょうか? 三角形の飾り屋根(千鳥破風)などを二〇か所も設けて、遠くから見ても見栄えが良く威厳がある天守を目指したと言われるのも納得できます。

天守の北側壁面の鉄板張りは、福山城でしか見られない!と全国から見学者が訪れています。鉄板のお話は次回にいたします。

※参考文献 「備後福山城あれこれ」、福山市文化協会「新版 福山城」 啓文社「福山の歴史」他

「歴史に真実はあるが正解はない…」ので、軽く読んでください。