



旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

歌はわが人生その①
 歩朝（あゆみはじめ）

歌は私の人生そのものです。歌手でもないのに少々オーバーなどと思われたいと思いますが、本当にそう思っています。これまでの人生、そしてこれからの残りの人生を考えてみても、そう言い切れます。

今年の9月2日（日）午後1時ジャスト、牛深総合センターの幕が上がりました。大きな拍手に迎えられ、一五〇名の車いすに座った、平均年齢八十七歳の男女全員が、きれいに舞台化粧をし、この一年間の練習の成果を示す第一声を上げました。

みなさん、少し緊張しているのが、後ろで歌っている私にはわかりました。

そして歌い終わり、大きな拍手とともに幕が下りると、スタッフが次々と出演者を楽屋に連れて行きます。ニコニコ顔、感動の涙を流している人、ほっとして疲れの見える様子の中にも、みなさん顔が輝いています。

一人一人に握手をしていると、

たいていの人が「ありがとう〜！。来年もまた歌いに来たか〜」と、強く握り返してくれました。

第十四回目が終わった〜という安堵感と、この一年間の様々なことが走馬灯のように頭の中を駆け巡ります。

この十四年間、毎年何人かの方が入れ替わり、残念ながらずっと一緒に参加した人はほとんどいませんが、無表情で決して歌わない方でも、四季折々の季節にあった歌を弾き始めると、顔がゆるみ、かすかに口を動かし始めるんですね。中には歌によっては涙ぐみながら一生懸命に歌う方もいらっしゃいます。

このみなさんたちは、デイケアに通ってきたださる方たちですが、私はデイケアの時に、童謡をできるだけたくさん入れるようにしています。唱歌、わらべ歌、子守歌、そして昔の若かりし頃にヒットしたであろう歌謡曲なども歌います。やはり高齢者の方のほとんどが、童謡、唱歌に大きく反応するように思えます。

自分自身もそうですが、童謡が大好きで、日ごろ車の中でも大声を上げて歌っています。胸の奥がキュンとなり、幼い頃の自分に返

ったように思えるんですね。

近頃の歌には無い自然に対する暖かな気持ちを歌いこんだもの、日常の生活を歌いこんだもの、家族への愛、隣人への愛、動物たちへの愛を歌いこんだ歌が、童謡、唱歌の本質ですから、かつて幼い頃、母親の暖かい胸に抱かれて眠ったその時の気持ちに帰っていくのでしょね。

歌が起す奇跡に感動し、歌っていいなり、歌えることがどんなにすばらしい事かということをもっともっと多くの人にわかっただけで、ほしいと切に願うこの頃です。



Merry Xmas ガスマスオードブル ご予約 承ります!

国産にこだわった全て手作りの
 天草社「三喜」特製オードブル
 ご予約締切り

12月21日(金)
 お引渡し日
 12月24日(30皿 50本 限定)
 12月25日(20皿 30本 限定)

※上記より選択できます。

オードブル

- ・鶏骨つきモモ照焼き (国産若鶏使用)
 - ・唐揚げ (塩麹使用)
 - ・三喜特製ハンバーグ (国産肉・豆腐使用)
 - ・他
- 1皿:3,000円



鶏骨つきモモ照焼き

(国産若鶏使用)

1本:400円

ご注文は
お早めに★



電子レンジで作る 【手間なしスイートポテト】

- 材料 さつま芋 150g 砂糖 大さじ1
 マーガリン(バター) 大さじ1
- ① さつま芋を洗い電子レンジで2〜3分チン！
 - ② ①がさわれるくらいに冷めてから、皮をむき茶碗へ。スプーンでつぶしながら、砂糖、マーガリン(バター)を加えて混ぜる。味見をして砂糖の増減はお好みで。
 - ③ ②を丸めたり、茶巾絞りなどで好みの形に成形し完成！

*お芋は熱いうちのほうがつぶしやすいです。形を作った後、表面に卵黄をぬって、トースターなどで焼き目をつけるのもおすすめです。また、サツマイモをつぶした後、裏ごしをすることでより滑らかにできます。

(熊日 あれんじ 12月1日号より)



天草の天竺都呂々より “紅むすめ大根” 出荷が始まりました。

今年も紅むすめ大根の出荷が始まりました。普通の大根に比べると、アントシアニンが豊富で、酢を入れるとピンク色に発色するととも栄養価の高いきれいな色の大根です。

おろし大根、酢の物など生で使う料理がお勧めです。

【紅むすめ大根】

1本(小ぶり) 130円
 苓北町 大田 計満

(栽培期間中は農薬、化学肥料を使用していません)



薬でないけど常備役！！

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ

プレミアムN(ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう
 100ml・・・2,100円(税込)

株式会社 やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX:0969-24-3697

〒863-0034 天草市浄南町59-3

info@amakusa.biz

<http://amakusa.biz>

天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

↓↓↓ご注文・お問い合わせ先↓↓↓

三喜のお弁当メニュー



安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

三喜(厨房)
TEL/FAX 22-1545

ゆるっとショップ(浄南町店)
TEL/FAX 24-3697

もやいショップ(銀天街店)
TEL/FAX 27-5310



弁当全品 500円

定番

- 幕の内弁当 550kcal
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- コロッケ弁当 610kcal
- 唐揚げ弁当 770kcal
- 鶏の照り焼き弁当 560kcal

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

チョイス物心菜

【1パック150円】単品(前日予約)

- 玉子焼き 100g 128kcal
- ごぼうきんぴら 100g 45kcal
- 煮しめセット 100g 100kcal
- さばの味噌煮 約100g 206kcal
- 酢の物 100g 43kcal
- 肉野菜炒め 100g 120kcal
- ひじき煮 100g 67kcal
- 肉じゃが 100g 180kcal

~お知らせ~

・マクロビ弁当は前日の午前中までにご予約お願いします。
・当日でもお受け出来る場合もございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

◆FAX注文は下記もお書きください

お名前:
お電話:

日替り

- 12/17(月) 670kcal 魚の竜田揚げ (青いそ・生姜)
- 12/18(火) 730kcal ミックスカツ (豚・玉ねぎ・かぼちゃ)
- 12/19(水) 650kcal 魚のかば焼き
- 12/20(木) 670kcal 中華弁当 (つくね団子・チリソース)
- 12/21(金) 605kcal 魚のみそ焼き
- 12/22(土) 645kcal ミニオムレツ

マクロビ

- ・黒米ごはん
・大豆たんぱく生姜焼き
・大根のゆかり漬け
・山羊のきんぴら
・りんご寒天
・漬物
~~~~~  
571kcal  
コレステロール低下 滋養
- ・玄米ごはん  
・ほうれん草のクリームコロッケ  
・★雷こんにゃく  
・大豆の五目煮  
・麦こがしとさつまいものだんご  
・漬物  
~~~~~  
595kcal
美肌 デトックス効果
- ・玄米ごはん
・厚揚げの当座煮
・糸こんにゃくのパリ辛
・★れんこんの旨味噌炒め
・抹茶わらびもち
・漬物
~~~~~  
582kcal  
目の疲れ 気管支の強化
- ・にんじん雑穀ごはん  
・ハジマーポー豆腐  
・玄米ビーフン  
・モヤシナムル  
・杏仁豆乳かん  
・漬物  
~~~~~  
568kcal
疲労回復 風邪予防
- ・玄米ごはん
・車麩のカツ
・かぼちゃマカロニサラダ
・昆布と生姜の佃煮
・生姜紅茶寒天(柚子ちらし)
・漬物
~~~~~  
593kcal  
体を温める 風邪予防

~マクロビ弁当とは~

肉、卵、乳製品を使わず、できるだけ地元の無農薬野菜を使って作る穀物菜食の食事です。  
週に1~2回でも食べてみませんか?心と体にほっとする弁当です。

★マークは新作メニューです。

※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。どうぞご了承ください。