



# 旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

**歌はわが人生** 歩朝(あゆみはじめ)

タイトルが少々オーバーですが、私は歌によって生かされていると思っています。神のみぞ知るわが人生終焉の時まで歌とともに！と思っています。私の生涯の願いは、美しい声が欲しいということです。物心つく頃から声がほしい、そして美しい声を求めて歌を歌い続けてきました。その結果、自分の話す声がどうにか相手に分かるようになったと思っています。しかし残念ながらガラ声、塩から声と言われるような声です。子供のころから、よく近所の人たちから、また学校でも声のことを言われ、いじめにあたりして無口になっていきました。どんなに心が傷ついたことか！

その傷みを癒してくれたのが歌でした。一人の時は(ほとんど一人の時が多かったです)歌を歌っていました。歌を歌うと声がよくなると信じていました。母親はよく聞いていました。近所の人たちから、「お宅の息子さんの声、ご主人とそっくりね。声って親子で遺伝するのね」って。冗談じゃない！親父は大酒飲みの放蕩者で、けんか大好き人間、大声で怒鳴りあった結果であって、私

の場合は「聞くも涙、語るも涙」の悲しい出来事があったからのガラ声なのです。これでも私は、生後一か月間は鈴をふるわすような美しい声が、そして笑顔があったのです。しかしその後、地獄のような3か月間が、両親の間にも私にもあり、そしてその後の私の人生が決定されていったのです。(少々大げさですが)

生後一か月目の「宮参り」が済んだその夜から7時ごろになると、泣き始める。誰があやしても止まらない。普通は母親があやすと止まるのに、全くダメ。それが三か月間続き、完全に声が出なくなりました。最初の頃は医者に見せても何ともない。風間は何ともない。ただ可愛いだけの赤ちゃん・・・。なのに夜7時から魔の3時間！家族にとっても魔の時間・・・。一か月もたつと、勝手に泣けとばかりに、赤子の私を、親父が布団の上に放り投げていたそうです。そして両親のバトルが始まる。いろいろなおまじないをして全く聞き目なし。

何度も母親は私を抱いて死のうと思って。でも運よくというか、周りの人に助けられて・・・。不成功でそして今の私がいるのです。

そんな私ですが、童謡や唱歌は一人の時は毎日歌っていました。でも人前で話すことが出来なくなると、友達にからかわれて泣いて帰ると、これまた親父からものすごいケンマクで怒られて。「男のくせに！俺の息子ならいつになぐってこい」とそれはそれは大変かわいそうな「歩」少年は一人野原で歌を歌ったものです。いつの頃からか、親父の血はひいてはれないと思うけれど？訓練のおかげで気が荒くなり・・・。

中学生の頃先生からオペラのレコードを聞かされ、その美声に驚き、自分の声はだめだから声のいい人に歌を作って歌ってもらおうと決心したのです。格言を一つ「井の中の蛙、大海を知らず」努力不足と相まって今はペラペラの人生を歩んでおります。

学生の頃、数人の先輩たちから200人くらいの集中講義のとき、代返を頼まれました。精一杯声色を変えてしてやったりと思っていたんですが、先輩たちから「お前ね、もうバレーバレーだったんだぞ。教授から、もつとましな代返者に頼むんだな、しっかり欠席にしといたからな！」って言われました。

♪歌こそ命あゝあいのちい

## コラム お酒と上手につきあいましょ 「酒は脳と心臓に負担をかける」



お酒が本当に怖いのは「脳」と「心臓」を壊すこと！！お酒の飲み過ぎでもっとも重大なダメージを受けるのは「脳」です。二日酔いで頭が痛いのは脳が腫れている(むくんでいる)からです。脳圧が上がって脳細胞に凄まじいダメージを与えています。ビール、氷割りなど身体を冷やすタイプのお酒は翌日に残りやすく、水気が残ると脳・心臓に対する負担がアップするので、飲むならば、なるべく濃いめの水気の少ない状態で少量飲むように心がけましょう。

### 1月7日(月) 恒例1割引きデー

砂糖、しょうゆ、だしなどの調味料、又お口の健康プレミアム製品、洗剤ウオッシャーなど、まだお試しではない商品などこの機会にぜひお試し下さい。

### 1月5日(土) 新春初売り



日頃の感謝の気持ちを商品に込めまして福袋を各ショップにて販売いたします。

1月5日(土) 10:00～ 各店限定 20袋  
1袋 3000円

なお当日はスマイルスタンプ 2倍デーも実施します！！お誘い合わせの上お越しくださいませ。

### ノンアルコール スパークリング！新発売！ お祝い！クリスマスパーティー！へどうぞ 今売れてまあ！

・果汁100%・炭酸ガスのみ  
アップル(リンゴ果汁100%)  
グレープ赤(ブドウ果汁100%)  
グレープ白(ブドウ果汁100%)  
**1本 580円**



### 七草セット販売

町中では七草探すのが大変ですが、それをセットにして販売します。お正月の胃を休ませるためにも、どうぞ♪  
販売日:1月7日(月) 各店限定 10セット



**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)

ゆるっと・もやいショップ

- 年末年始営業案内
- 12月23日(日) 休業
- 12月24日(月) 営業
- 12月30日(日) 休業
- 12月31日(月) おせち引渡
- 1月1日～4日(金) 休業
- 1月5日(土) 新春初売り
- 1月6日(日) 休業
- 7日以降は通常営業です。

よろしくお祈いします。

**株やくそうの島 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↓↓↓

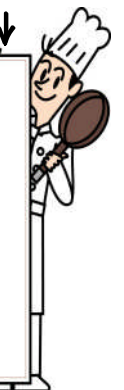
# 三喜のお弁当メニュー



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

千ヨイス物心菜

### 【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

マクロビ

- 12/24(月)
- 12/25(火) 585kcal  
・チキングリル
- 12/26(水) 590kcal  
・魚のあんかけ
- 12/27(木) 585kcal  
・ハンバーグ (デミグラスソース)
- 12/28(金) 605kcal  
・幕の内弁当 (塩サバ 唐揚げ)
- 12/29(土) 本日より1月6日までお休みです。7日より通常営業です。

本日は天皇誕生日の振替休日のためお休みです。

- ・黒米ごはん
- ・れんこんハンバーグ
- ・こんにゃくきんぴら
- ・かぼちゃの煮物
- ・みかん寒天
- ・漬物

~~~~~  
575kcal  
貧血改善 風邪予防

- ・玄米ごはん
- ・大豆たんぱく塩麹唐揚げ
- ・切り干し大根とひじきのドレッシング和え
- ・リンケツと野菜の炒め物
- ・★玄米粉の焼きモチ
- ・漬物

~~~~~  
588kcal  
免疫カアップ 美肌

- ・ハトムギごはん
- ・車麩の照焼き
- ・ごぼうの味噌煮
- ・ほうれん草の黒ごま和え
- ・りんごコンポート
- ・漬物

~~~~~  
560kcal  
ホリヘル効果 胃を守る

- ・玄米ごはん
- ・大豆とキャバツのメンチカツ
- ・大根の黒ごま酢漬
- ・にんじんのグラッセ
- ・玄米コーヒー寒天
- ・漬物

~~~~~  
593kcal  
美肌 コレステロール低下

~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。