



# 旬のたより




ホームページ→<http://amakusa.biz>

かつて「読み・書き・ソロバン」が出来ていれば一人前の社会人としてやっていけるといわれていました。私も親からいつもそう聞いて育ちました。しかし私は別にこの言葉の意味を深く考えていたわけではなく、その言葉通りそのままに、字が読めりやいい、下手な字でもそこに書けりやいい、相手の人が判読できりやいいじゃないか、とごく最近まで思っていました。ソロバンも確か中学生まで授業であり、自分で言うのもなんですが、割と指先が器用で結構いい点が取れてました。

今どき「読み・書き・ソロバン」なんて言葉は私の中では死語に等しい物でした。ところが、最近これまで経験したことがないようなことが起き、少々大げさですが「七転八倒」の苦しみを味わうこととなりました。

というのは、私は子供のころから、見かけによらず気の弱いところがあり、人の頼みごとを断りきれずに引き受けてしまい、後悔するということの繰り返しをしていくんです。今回も全く同様に、断

**読み・書き・ソロバン**  
歩朝(あゆみはじめ)



りきれずに、原稿用紙150枚以上の文の依頼を引き受けてしまったのですが、これが大変な事でした。私のこれまでの人生の中でこのような長文を書くなんて初体験でした。

文脈がつかない！簡単な漢字が書けない！日頃の使い方が悪くて脳が活発に動かない！辞書を引くだけで大変な時間がかかりました。目はかすむし、指はいたくなるし、約束の期限をとくに過ぎてても完成しないし、朝早く起きて原稿用紙とにらめっこし、昼会社で、そして夜は遅くまで。出張先まで用紙と辞書を持参しました。実に原稿用紙500枚以上使ったようなわけでした。

この苦しみから解放された今、なぜかこの「読み書きソロバン」の言葉が思い出されました。ソロバンは今全く使わないんですが、2個持っています。若い頃の記念品みたいな気持ちで捨てずに持っているんですが、改めて出してみました。最近全国的にソロバン熱もあって大会もあり、日本一を競い合っている話に聞いています。

いつでしたかソロバンと計算機の対決もあり、ソロバンが早かったとか話題になったことがありましたね。しかし最近よく分かりませ

んが、ほとんど計算機に取って代わられていますね。

現代は各種機器が発明され、自分の体を使ってやるのがずいぶん減ってきたように思います。書くことだって手書きのものがずいぶん減りました。確かに早く便利になりましたが、これでもいいのかなと考えると考え込んでしまいました。そして私が、がくぜんとしたのは、日ごろ頭を使うことを、ほとんどしていないかったということに気づかされたことでした。

日本人は昔から子供のうちにしっかりと脳を発達させるために、欠くことのできないことをさせてきました。世界中で一番勤勉で、手先器用で、思考力の高さを誇ってきました。しかし今の世の中、日常的に脳を鍛えることをしなくなってきたら、どうなるのでしょうか。特に子供の脳の一番発達する時期にきたえることをしていないんじゃないかと心配しています。

昔の人が言ったように「読み・書き・ソロバン」(別のものに置き換えてきたら)「いくつになっても脳をきたえておかなければ、あつという間に老化して役に立たないという事です。

「気づいたら……やるのは今でしょー！」

## 玄米酵素〔玄米を麹菌で発酵させた栄養補助食品〕商品案内

〔気軽にはじめる玄米生活〕

\*ビタミン・ミネラル・食物繊維など含む玄米、体の動きに無くてはならない酵素を気軽に摂取できる玄米酵素！食事前・食事時などにどうぞ。  
\*玄米を手軽に摂取できるように、玄米胚芽、表皮、玄米、貝カルシウム、大豆などを麹菌で発酵させ顆粒にしました。

### トライアルキット

原材料  
〔玄米胚芽、表皮、大豆、玄米・スピルリナ・麹菌・貝カルシウム〕  
3.5g×30袋  
価格 2100円  
お徳用缶入り  
370g 価格 4,830円



### ハイゲンキ プレーン

原材料  
〔玄米胚芽、表皮、玄米・麹菌・貝カルシウム〕  
3.5g×90袋  
価格 4,200円  
お徳用缶入り  
370g価格 3,980円



### ハイゲンキ グルカン入り

原材料  
〔玄米胚芽、表皮、大豆、玄米・スピルリナ・麹菌・貝カルシウム・茸抽出濃縮液(レイシ、舞茸、椎茸、冬虫夏草)〕  
3.5g×90袋  
価格 10,080円  
お徳用缶入り  
370g 9,870円



\*9月2日〔月〕は一割引となります。この機会にぜひお試しを！他に玄米雑穀・昆布・塩・砂糖などあります。

### ご来店者様特典恒例 一割引デー

《9月2日(月)》

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、洗浄液ウォッシュ、新商品玄米酵素など、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。

\*野菜、惣菜、割引商品は対象外となります。

### 秋の味覚弁当



第一弾 サシマ編

9月10日(火)  
500円  
(300食限定)

ご注文は  
9月7日(土)迄



**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  
facebook 「ゆるっとショップあまくさ」で検索！

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↓↓↓

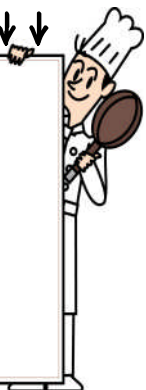
# 三喜のお弁当メニュー



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<br>550kcal  | ● 唐揚げ弁当<br>770kcal    |
| ● 豚カツ弁当<br>750kcal  | ● 鶏の照り焼き弁当<br>560kcal |
| ● 魚フライ弁当<br>720kcal |                       |
| ● コロッケ弁当<br>610kcal |                       |
- 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

- |                              |                             |                             |                               |                                  |                          |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 9/2(月)<br>670kcal<br>・魚の竜田揚げ | 9/3(火)<br>705kcal<br>・チキンカツ | 9/4(水)<br>648kcal<br>・魚のマリネ | 9/5(木)<br>610kcal<br>・豚しょうが焼き | 9/6(金)<br>680kcal<br>・デミグラスハンバーグ | 9/7(土)<br>670kcal<br>・牛丼 |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------|

マクロビ

- |   |   |  |  |   |   |
|---|---|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・バジミートの甘酢あん</li> <li>・糸こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>・茄子の天ぷら</li> <li>・漬物</li> <li>・梨</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>568kcal<br/>造血効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩のオーブン焼き</li> <li>・昆布と生姜の佃煮</li> <li>・にんじんのピーナツ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・抹茶白玉</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>561kcal<br/>美肌 目の疲れ</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひよこ豆玄米ごはん</li> <li>・大豆とキャベツのメンチカツ</li> <li>・紫玉ねぎときゅうりの梅酢サラダ</li> <li>・かぼちゃマッシュ</li> <li>・漬物</li> <li>・トマト寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>595kcal<br/>疲労回復 コレステロールの低下</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・はと麦ごはん</li> <li>・手作りがんもどき</li> <li>・ひじき煮</li> <li>・★きゅうりの梅じそ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・そばがきだんご</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>572kcal<br/>美肌 貧血改善</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・車麩のカツ</li> <li>・山羊の梅和え</li> <li>・金時豆とさつまいものいと煮</li> <li>・漬物</li> <li>・レモン寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>580kcal<br/>滋養 デトックス効果</p> | <p>~マクロビ弁当とは~<br/>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。<br/>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。</p> <p>★マークは新作メニューです。</p> |
|---|---|--|--|---|---|

※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。