

旬のたより

ホームページ→<http://amakusa.biz>

エンディングノート
 歩朝（あゆみはじめ）

♪私は死んでなんかないません、千の風に、千の風になって、この大空をふきわたっています♪

大ヒットした「千の風」ですね。この歌の出現によって死に対する思いがずいぶん変わったと言われています。私自身にしましても、死に対する思いというか、考え方が変わりました。これまで、自分が死ぬなんてふだんは全く思っていませんでしたし、少し恥ずかしいんですが死に対する恐怖心がありました。他人に話している時などは「人の死って誰にでも来るもの、時間の差があるだけで、いつか必ず誰にでも訪れるもの」など平気で話していて、一方で自分には来ないかもしれないと思ったり、来ないでほしいと思ったりしていました。

これまでの私の人生の中で、三人の近親者の葬式に出ました。でもお骨を拾うことは絶対にしませんでした。しかし年を追うごとに人の考え方が変わっていく

ものですね。「エンディングノート」なるものを知った今、私ならどういう最期を迎えるか考えました。そして「千の風」になろうと思えました。そう思うと死への恐怖心が薄らぎました。そして「エンディングノート」を書くことはい立ちました。

葬儀についてどうありたいかを書いておくと、残されたものが、いろいろな心配しなくて済みますね。また、葬儀問題だけでなく、財産問題も非常に重大で厄介な問題です。「エンディング」問題は、家族や知人等に見せられるけど、財産問題などたとえ家族であっても、他人には簡単に見せるわけにはいきません。

「遺言書」これも一種の「エンディングノート」だと思えます。が、とても大事なことです。今なんと、若者たちの間にも静かに浸透しはじめています。自分で自分らしい最期を迎えるために、元気なうちに老い支度を始めたという事です。年々老いてきたから、いつ死んでもいいようにと準備しておくという事もあるでしょうが、若

者にとってはまた別の意見もあるのではないかな？と思ったりしています。

私は今年「遺言書」を作りました。私個人のものについてはその中には「エンディングノート」に書くように、私個人の希望をすべて書き込みました。

さて「遺言書」の中身ですが、私が一番悩んだのは、あまりにも多額の預貯金です。実をいうと私ってお金持ちなんです！今まで汗水たらして、一切の無駄使いをせずに？ためた金……！！

あく人に残すなんてイヤダイヤダ！自分で使えって？いやできない！死にたくない！

♪私のお墓の前で、泣かないでくださいそこに私はいません眠ってなんかないません千の風に、千の風になってこの大空をふきわたっています♪

11月17日(日)
 今年もにぎやかに、楽しくファミリーコンサートが開催されました！
 和やかに、アットホームに会場も出演者も盛会に終わりました！



今回は、若い芽コンサート・グリーングリーンコンサートの模様を掲載します。

NHK アサイトで紹介されました “牛乳パワー”

【牛乳が筋肉を増やす！】
 「運動直後に牛乳を飲むと筋肉が増える」ことが分かりました。牛乳には筋肉を増やす材料となるアミノ酸が豊富に含まれており、ポイントとなるのが、牛乳を飲むタイミング。運動後30分以内の時間帯が、とくに筋肉の合成が進む「ゴールデンタイム」と呼ばれ、運動直後に牛乳を飲むことが大切です。

筋力の増加率(屈曲筋)
 ・牛乳なし…プラス6パーセント ・牛乳あり…プラス16パーセント

【ふつうの人にもイイ効果】
 ウォーキングをしたあとに牛乳を飲んだ人たちの中には、筋肉の量が1.2倍ほど増加し、腰痛やひざ痛が改善したというケースもあります。牛乳を飲むことで、筋肉が増え、さらに体の基礎代謝も上がって、生活習慣病の予防にもつながると期待されています。

<取材協力>
 信州大学 能勢 博 教授/NPO熟年体育大学



天草社のおせち
 おせちのご予約を開始しました。
 今年はバリエーションを増やし、前年好評を頂いた、来店割引も実施します。
 詳しくはチラシをご覧ください。
 (店頭にもございます)



FAX 番号変更のお知らせ
 11月1日より、ゆるっとショップあまくさ(浄南町)のFAX番号が0969(24)3698に変更になりました。電話は変更なく24-3697です。お間違いのないようご注意ください。

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)



株やくそうの島 天草社
 ゆるっと天草食農ネットワーク
 TEL0969-24-3697 FAX 24-3698
 〒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

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。

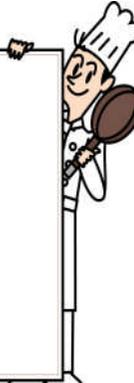
★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

弁当全品 500円

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



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

チヨイス惣菜

【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

11/25(月) 690kcal

・鶏天

11/26(火) 655kcal

・鯖のみそ焼き

11/27(水) 610kcal

・生姜焼き

11/28(木) 665kcal

・自身魚の米粉唐揚げ
(カレー風味)

11/29(金) 620kcal

・ミックスメグリル

11/30(土) 650kcal

・のり弁

マクロビ

・黒米ごはん
・板麩の海老チリ風
・モヤシのナムル
・白菜の煮びたし
・漬物
・みかん寒天
~~~~~  
570kcal  
貧血改善

・玄米ごはん  
・厚揚げのオーブン焼き  
・糸こんにゃくのピリ辛炒め  
・昆布と生姜の佃煮  
・漬物  
・おらびもち  
~~~~~  
552kcal
デトックス効果

・ひじき玄米ごはん
・ゆで大豆のメンチカツ
・にんじんのピーナツ和え
・★さつま芋と生姜のかき揚げ
・漬物
・抹茶白玉
~~~~~  
588kcal  
コレステロールの低下 美肌

・もち麦ごはん  
・豆腐の照焼き  
・干し柿なます  
・ほうれん草と白菜の和え物  
・漬物  
・トマト寒天  
~~~~~  
565kcal
美肌

・ひよこ玄米ごはん
・車麩の肉じゃが風
・ひじき煮
・★蒸しこんにゃくのジンジャーマスタード和え
・漬物
・塩麹ケーキ
~~~~~  
595kcal  
免疫カアップ

~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。

★★ご飯を「白ご飯」「麦ごはん」より選択できます。ご注文時にお申し付け下さい。★★

※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。