タウンタウン小麦

特定非営利活動法人
発　行　くまがや小麦の会
発行責任者　日向美津江
ホームページアドレス
http://www.kumagayakomuginokai.jp/
くまがや小麦の会　検索

認定 NPO 法人
くまがや小麦の会
since 2006
事務局　〒360-0801　埼玉県熊谷市中奈良1797-1
TEL. 048-521-7801

Interview シリーズ No.27

ひと彩々

健康と「サルコペニア」

くぼじまクリニック
院長・理事長
おおしま　じょうじ
大島 譲二 先生

1952年（昭和27年）10月26日、熊谷市生まれ。熊谷市立荒川中学校、埼玉県立熊谷高等学校、金沢医科大学医学部卒業後、東京大学医学部付属病院老年病科（現在名）、東京警察病院などを経て、久保島診療所（現在、くぼじまクリニック）を開設。地域に根差した医療の発展に取り組み現在に至る。平成26年、藍綬褒章を受章。

毎月一度来院される患者さんが「明日はスノボーに朝5時からでかけるんだ」と嬉しそうに言うのです。ちなみに78才の男性です。この方は普段もとてもお元気で夏はハーレーに乗ってツーリングすることを趣味とされています。冬はスキーで今年は暖冬で雪不足だったのですが、なんと既に18回ゲレンデに行ってきたとのことです。朝5時に家を出てスキー場まで2時間半、午前中はスキー、午後はスノーボーに履き替えて4時まで滑ってまた車を運転して家に戻るとのことです。毎年同じスキー場に行っていると友人もでき、60代や70代の友人たちと毎年スキー場で会って楽しむとの事です。しかし、上には上がいるものです。今年は自分より年上の女性がお孫さん連れて颯爽と滑られていたとのことで、いやはや脱帽しますが、お元気なお年寄りは実は多いのです。我々はつい骨折などを恐れてスキーなどは高齢者にはお勧めしませんが、安全に配慮すれば楽しめるスポーツや趣味は探せばたくさんあるのです。

スキーほどではありませんがジムに通われるお年寄りも結構いらっしゃいます。スイミングやテニスなどを定期的に楽しむ方もかなりいます。まずは継続が可能であること、そして楽しめることを前提にすると、グランドゴルフ、ゲートボールはもちろんスイミングやテニス、ゴルフ、筋トレ（ジム）、ストレッチ、ヨガ、などなど沢山あるのです。無理せず長続きできればまずは良いと考えましょう。

皆様には時節柄、栄養バランスにもご配慮いただき、免疫力を強化してコロナなど吹き飛ばしていただきたいと存じます。皆様の益々のご健康とお幸せを願いながらご挨拶とさせていただきます。

（構成Y）

皆様には益々ご健勝でご活躍の事とお慶び申し上げます。また、新型コロナウイルス感染拡大が続く中、新たな生活様式とともに過ごされている皆様に対しまして、お見舞い申し上げます。

私は職業柄患者さんに生活習慣についてよくお尋ねします。若者から高齢者まで幅広く来院されますが、中年まではよく喫煙の有無についても質問します。その中で実感としては喫煙者は徐々にそして確実に減少してきていると感じています。

厚生労働省の発表を観ますと喫煙率が2017年に初めて30%を下回りました。ちなみに喫煙率は現在男性29.0%女性8.1%です。内訳では30才台から50才台が依然として30%以上を保っていますが、20才代になると25%と急減してきており、今後さらに喫煙者は減少していくと見込まれます。

鉄道のホームなどにいまだ喫煙室が設置されていますが、レストランや公共の場での灰皿の設置などは明らかに少なくなっており、お気の毒ですが喫煙者の肩身は今後もさらに狭くなるものと予想されます。そのような中、喫煙がコロナでの重症化の一因とも言われていますので当院でも今、禁煙外来に訪れる方があとを絶ちません。

また、ご高齢の患者さんには運動習慣についても良くお訊ねしています。加齢により筋力が減少して身体機能が低下することを「サルコペニア」と言いますが、放置して更に筋肉量が減少すると、移動能力の低下や転倒のリスクや引いては死亡率も高まる、いわゆる要介護の手前の状態となります。これを防ぐには栄養面もさることながら、普段の運動習慣も重要なのです。運動はサルコペニアの改善だけでなく、心肺機能を高め、骨を丈夫にし生活習慣病の予防効果もあります。

一粒の麦句会

梅雨明けと共に東京は、新型コロナウイルス感染者数の増加が止まりません。この感染症が社会のIT化、キャッシュレス化等を促進させ、アナログ集団と思われた俳壇も、現在は多くの句会がメールやリモートで行われています。

まだ始まったばかりの我が一粒の麦句会も、四月からメール句会に切り替えて、各位、大いに健闘しています。

飛鳥　蘭

令和二年三月　第三回句会中止
兼題「桜餅」「雛」当季雑詠

一枝を活けて今年の花見かな　蘭
アスファルト進入禁止猫の恋　案山子
小上がりの今は籬の間麦すする　翠子
暮際の桜は殊に色褪せて　遊美
古ぼけしビルの谷間の老桜散る　季香
鉢ひとつ雨が育てた桜草　良千
辞書繰って初投句する余寒かな　光杞
夢見月つぎつぎ浮かぶ友の顔　春華
盃を満たせば揺れて宵桜　近江

令和二年四月　第四回投句句会
兼題「桜」「啓蟄」当季雑詠

水音を頼りの下山若葉冷え　蘭
青嵐水面の筑波山泰然と　近江
緑に座し五感覚性夏はじめ　翠子
崩れ行く砂の造景青時雨　案山子
小さき背に長き剣負ふ柏餅　季香
風と共に去る夏の蝶見送れり　光杞
到来の春もの筵飾いて　良千
木の影も揺るる行程青嵐　遊美

令和二年五月　第五回投句句会
兼題「青嵐」「柏餅」当季雑詠

寺町に遊里のなごり時鳥　蘭
夕立や街静止画のことくあり　案山子
息殺し人遣ける坂時鳥　志郎
五月雨て楓のトンボ雨宿り　光杞
空堀に響き渡れる時鳥　良千
山好きの父も見たろか青胡桃　遊美
時鳥夫に伝へたき一事　翠子
強風に凛と胸張る青胡桃　春華
天袋取り残されし青き蚊帳　季香
我と我が心を覗く青胡桃　近江

麦笛

「我が事として」

日向美津江

松田公太氏（51歳）は宮城県塩釜市出身。1990年筑波大学卒業後三和銀行（現在の三菱UFJ銀行）に入行を経て、タリーズコーヒージャパンの創業者となる。松田氏は41歳の時タリーズの成功を治め、タリーズ社長を引退していた。この時期、政界への誘いがあった。2010年の参議院選挙に東京選挙区より「みんなの党」からの公認を受けて出馬し当選している。政界に誘った旧友の衆議院議員が当時「みんなの党」に属していた為、入党した。2014年「みんなの党」の解党、2015年1月に「日本を元気にする会」を党首として立ち上げたが、国会議員5名以上の政党要件を満たせなくなり2016年5月に代表を降りている。参議院の6年任期満了をもって政界を去った。

◆松田氏は参議院議員として2010年から2016年にかけ、ビジネス界で培ったノウハウを政界に駆使した。経済界では極基本的な手法、Plan（計画）Do（実行）Check（評価）Act（改善）のサイクルで事業を管理してゆくのは、経済界では常識に近い。しかし、政界では驚くほど通用しなかったと、日経ビジネスで語っておられた。ビジネスの常識が政界では通じない。

◆「ビジネスの世界に生きたバックグラウンドを有権者に支持され、国会議員になったが、ビジネスの常識を持ったまま政治家を続けるのは難しかった」と松田氏はは語っている。しかし、松田氏の挑戦が政界に通じる事が、政治を我が事として取り組む根源ではないかと感じた。

◆中小企業の社長が自社の経営に努力するように、経済界で鍛えられたノウハウが、政界・地方自治に反映される事が、今求められている。

小麦の会 ボランティア活動

1月　小麦の会のボランティア活動
社会福祉法人つゆくさ（わーくほーむ結・わーくほーむ江南）

社会福祉法人つゆくさはわーくほーむ結とわーくほーむ江南の2ケ所に知的障害者のデイケアを運営されています。日頃は小麦の会の商品を直売所に届ける作業をお願いしています。成人を迎えられた利用者の方のお祝いをパウンドケーキの種を小麦の会で作り、つゆくさの園舎に運び、利用者の皆さんにパウンドケーキの方に計量して頂き、焼き上げます。いい香りのパウンドケーキとお弁当で成人式を祝います。小麦の会からプレゼント！小麦の会にもつゆくさ特製の野菜、お花を頂き、楽しいひと時を過ごします。もう13年続いています。

6月　気仙沼小学校訪問

2011年3月11日起こった東日本大震災。熊谷と縁の深い気仙沼に毎年一度訪問を続けて、今年で10年になります。会員の皆様からご寄附いただいた義援金をもって参ります。いつもの6月はコロナの影響で伺えなくなりましたが、春にでも伺う予定です。当時の子供たちは卒業しました。在校生が素晴らしいコーラスで迎えて下さいます。

7月　雀幸園地粉焼きそば講習会

製麺所で熊谷産小麦で焼きそばを作って頂き、雀幸園の厨房で、焼きそば作りが始まります。お昼に園児100名が待っています。もうすっかり慣れて、盛り付け紅ショウガの飾りも上手くできます。皆揃って頂きますです。

11月　熊谷県立高校スイーツ文化祭

7回目を迎える県立高校と小麦の会の共同企画事業です。埼玉産小麦を使ったパン、サブレを県立高校の校長先生を初め教員の皆様のご協力を頂き、生徒さんに自校オリジナル製品の構想、製造を各高校のできる範囲で開発、製造いたします。製造不可能な高校の製品は、小麦の会が製造を担当します。熊谷の恵比寿祭りが開催される　11月3日の文化の日に八木橋百貨店1階東口入り口で開催されます。高校生が直接販売に当たり、OB,OGが母校のブースを訪れ、現役高校生にエールを送ります。高校生の実社会に触れる販売実習の場にもなっております。

文化財で街おこし ユトリロの名画

長島記念館（熊谷市小八林）の美術展示室で、20世紀前半のフランスで活躍した画家モーリス・ユトリロの新収蔵絵画が特別公開されている。

2019年、長島記念館を管理する公益財団法人長島記念館財団が、ユトリロの絵画《サン・リュスティック通り、モンマルトル、冬》を購入し、同館の美術コレクションに加わった。ユトリロ（1883～1955）は、パリ出身で、生まれ育ったモンマルトルの街路風景などの作品を多数描き、「エコール・ド・パリ」と呼ばれるパリに集まった若手画家の代表格として活躍した。作品は1933年頃に制作された油彩画で、モンマルトルの街路を歩く人々と、背景に見えるサクレクール寺院の描写が印象的である。世界的に評価の高い名画が収集された意義は大きいといえよう。

（熊谷市立江南文化財センター　山下祐樹）

熊谷の道端から ～ゆるゆる散歩雑記帳～

今年限りの7月風景

例年はうちわ祭が近付くと、街じゅうに提灯が飾られ、お祭り広場には行宮が設置される熊谷市街地。本年は祭り自粛で神事のみ執行となり、7月20日～22日の熊谷街中は普段と何ら変わらぬ様子だった。提灯も雪洞も行宮も無い星川通りでは、緑の葉を茂らせた柳が静かにそよぐ。「日常」でありながら、「7月の熊谷」としては初めて味わう空気感。その一方、神事を執行して参拝者を受け入れていた八坂神社には、ひっそりと花手水が設けられ、彩り豊かな花々が目を楽しませてくれた。（N・T）

熊谷空襲75周年記念出版プロジェクト　連絡 TEL080-2401-1203（米田）

12/8 発売予定
最後の空襲・熊谷
－8月14・15日 戦渦の記憶と継承－

体験者インタビューに臨んだ高校生は何を思い、私たちは何を語り継ぐのか

創刊2011年3月

あの町この店

植竹製菓

〒360-0046
熊谷市鎌倉町 117
電　話　048-521-1167
営業時間　9：00 ～ 19：00
定休日　月曜日

植竹製菓は1954年から鎌倉町で和菓子屋をやっています

町の活性化を目指し、店を継いだ三代目和菓子職人

熊谷市鎌倉町に店を構える植竹製菓は1954年に創業、今年66年目を迎えます。今、店を切り盛りするのは3代目の植竹英之さんです。学校を卒業後、二日は会社員になった英之さんですが、どんどんシャッター商店街になっていく鎌倉町に危機感を持ち、店を継ぐことを決意したそうです。鎌倉町区でお祭りに参加し、知り合いも多い英之さんには、少しでも鎌倉町が活性化してくれたらとの思いがありました。継ぐにあたり、10年ほど東京や神奈川の大きな和菓子店で修業を積みました。店を継いでからは、様々な改革を施しました。商品ラインナップを変え、時代に合わせて材料の仕入れも変えたそうです。店を改装し、カウンター席6席を設け、そこでは雪くま（かき氷）も提供しています。まだまだ改革は途中で、これからも色を考えながら、店を盛り立て、ひいては鎌倉町が元気になることを目指しています。

植竹製菓の今のお勧めは「実り来る最中」（150円）全6種類と「やわらかどら焼き」（200円）と「モンブランどら焼き」（250円）です。最中はハート型で食べやすい一口サイズ。にこちゃんマークのような焼き印が押されていて、6種類それぞれ味を変え、ご縁があるようにという願いと仕事運や対人運などの意味が込められています。どら焼きは生地がパンケーキの様で、ポツポツ穴が空いています「大きな円（縁）も小さな円（縁）も大切に」良縁に恵まれますように」という願いが込められているそうです。普通のどら焼きより軽く、珈琲のお供にも最適です。両商品とも手土産に大変喜ばれる商品です。お父様の代から変わらない揚げせんべいもお勧めです。塩せんべいはとても堅く、噛み応えがあります。堅いものを食べると脳によいとか言いますし、ストレス解消にも役立つとか。お子様や、仕事に忙しいお母様、会社員の皆さんのおやつによさそうですね。そして、雪くま（かき氷）はいちごミルク、抹茶ミルク、黒蜜きな粉（ホワイトチョコレート）の3種類、今年はエスプーマを導入し、ミルクは全てエスプーマにして提供するそうです。

今は一人で頑張っている英之さん。できたら朝7時から　12時頃まで製菓助手として簡単なお手伝いしてくれる方を募集しているそうですよ。（O）

植竹英之さんは、アイデアマンです。お店の前の鉢にメダカが泳いでいて、100円でメダカすくいが出来るようにしています。

タウンタウン小麦の編集を担当されている熊谷明美さんのイメージです

熊谷明美さん
次号のお届けは 2020年12月の予定です。
編集室　TEL 048-521-7801　FAX 048-521-7900