

## 地域の方をご紹介 三宅さ〜ん！と 飴谷さ〜ん！



■ 三宅先生らと子どもたちによる演武

お二人は、少林寺拳法の師範。  
毎年5月5日、『少林寺拳法の演武』を  
子どもたちと披露して下さいます。  
「逃げ方の大切さ」を教えてくださいました。

少林寺拳法大和針道院を運営する三宅俊郎先生。当苑が出来た2年後の平成10年から22年間、子どもの日に子どもたちと演武を披露して下さいます。今年は残念ながら中止となりましたが、利用者さまもスタッフも毎年楽しませていただいています。



■ 三宅 俊郎先生

飴谷浩司先生は、現在針郵便局の局長。5年前まで、御杖道院で30年間指導されており、今は三宅先生と共にこの都祁の地域を中心に各地で指導されています。また奈良県教育委員会から依頼を受け、小中学校へ「逃げ方」を教える15年ほどになるといいます。

「瞬発力は大人より子どもの方が早い。危険な目に遭ったときに逃げられるんや！」と知っているのと知らないのでは大きく違うんです。」と



■ 飴谷 浩司先生

飴谷先生。他にも護身術からの流れでツボを押し体を整える「整法」を学び活躍の幅を広げていらっしゃいます。当苑にも度々来ていただき、スタッフの腰痛予防の指導もするなど、普段お忙しい傍ら多くの方を癒してくださっています。



### 当苑のアイドル 山口コイトさん

大正元年12月1日生まれのコイトさん。なんと運命的な！令和元年に108歳の茶寿（満107歳）を迎えられ、当苑でご家族さまと一緒に祝いしました。

コイトさんは、当苑のデイサービスをご利用後、特養に入所されて7年目。現在、孫14人、ひ孫18人、玄孫（やしゃご）も1人いらっしゃる大おばあちゃん！いつまでもチャーミングなコイトさんは苑のアイドルで、長寿記録を現在も更新中！みなさんの目標となっています。



■ ご家族さまとスタッフも一緒に記念写真♪

## 納涼祭のお知らせ

◆ 開設以来、夏の風物詩として開催しておりました地域交流会『納涼祭』。第24回目を迎える今年は、新型コロナウイルスの感染予防の観点より、規模を縮小し職員の運営で当苑内だけの開催を予定しています。毎年運営でお世話になっております皆さまには、次の機会にご協力をお願いします。



■ 昨年の納涼祭の様子

## 都祁すずらん苑主催 ふれあいサロン♪『多肉植物』



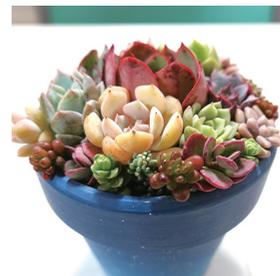
■ みなさん真剣です♪

昨年12月に開催した、ふれあいサロン！誰でもカンタンにお世話ができると、ここ数年大人気の『多肉植物』の寄せ植え体験を実施しました。

利用者さまはもちろんのこと、地域の方々に気軽に参加していただくよう開催している「ふれあいサロン」。昨年12月、倉西由紀先生をお招きし実施したサロンには23名の方が参加されました。

今回は、年齢の若い参加者さんの多さにびっくり!! 多肉植物の人気ぶりが伺えます。

みなさん自分の作品を満足そうに持ち帰られました。



■ 倉西先生のお手本♪



エネルギー 278kcal タンパク質 12.1g 食塩 4.8g (1人分)

## ぶっかけ梅とろろそうめん

長芋のネバネバ成分が胃や腸内環境を整え、またビタミンCも豊富で滋養強壮効果もあります。梅干しのクエン酸には体力が落ちて免疫力が低下している時に体内の細菌の増殖を防ぐ効果があり、またデトックス、整腸作用などが認められています。体力が落ちがちな暑い夏に、口当たりがいいそうめんはいかがですか？

### <材料>(2人分)

そうめん	100g
長芋	160g (お好みで)
梅干し	2個
醤油	小さじ1
きゅうり	1/3本
むきえび	約8尾
青ネギ	お好みで
刻みのり	お好みで

### <作り方>

- ①かけそうめんつゆの材料を煮立たせ冷ます。(市販のそうめんつゆでOK!)
- ②むきえびは塩ゆで。 ③きゅうりは千切り。
- ④長芋は皮をむき、すりおろす。
- ⑤梅干しは種を取り、まな板の上で包丁で叩く。
- ⑥④の長芋、⑤の梅干しと醤油を混ぜ合わせる。
- ⑦そうめんを茹で、ザルに上げ流水で冷ます。
- ⑧器にそうめん等を盛りつけ、周りからつゆをかけ、ねぎと刻みのりをのせて完成♪

