

笑顔がすてきで、肌につやがあり、年齢よりだいぶ若く見える片江さん。特集で話を伺った時も、とても生き生きとされており、「今の暮らしが楽しくて仕方ない」という気持ちがひしひしと伝わってきました。「今自分が元気なのは、若いころからの積み重ねがあったから」とこれまでの人生を振り返る片江さん。若いころに経験した仕事や子育て、習い事など多くのことがその後の人生を支える糧になり、苦勞や困難を乗り越えることで人生に深みが増したと語るそうです。「まだ30代前半だし、健康的な生活はいずれ…」と老後のことはあまり真剣に考えていなかったわたし。これまでの分、大急ぎでさまざまな経験を積み、支えとなるものを蓄えていきたいと思います…(汗) (H)



考えていただいた人
吉川えりかさん
佐世保北中3年(当時)

おからがまとまりにくいときは水を足し、逆にゆるいようなら片栗粉を足してみてください。

- 1人分の栄養価 熱量186kcal
タンパク質7.1g、脂質8.4g、塩分1.2g
- 平成22年度ヘルシークッキングコンテスト
学生部門優秀賞

元気な朝ごはんレシピ

おからもちで
お体ヘルシーに

材料・4人分

おから	200g
生しいたけ	3個
片栗粉	大さじ6
粉チーズ	大さじ2
プロセスチーズ	40g
ケチャップ	大さじ2
パセリ(乾燥)	適量
油	適量
水	200cc

作り方

- ①おからは皿に広げ、レンジで2分加熱する。
- ②生しいたけはみじん切りにし、レンジで30秒くらい加熱する。
- ③おからの粗熱がとれたら、生しいたけ、片栗粉、粉チーズ、水を加えてよく混ぜる。
- ④③を20等分して丸め、熱したフライパンに油を入れ、中火でこんがり焼く。
- ⑤5分くらい焼いたら裏返し、ケチャップを上にも塗り、チーズをのせる。
- ⑥火を止め、ふたをして1~2分おく。
- ⑦⑥を皿に盛り、パセリをかける。



佐世保工業高校前のバス停先で、国道から分かれて東に行く市道の分岐点に「伽藍さま」と呼ばれる史跡があります。市道の整備に合わせて史跡も手入れされ、新しく石の標柱が立てられました。「伽藍さま」にまつわる伝承は、今はすっかり失われています。山ロシゲさん(八十四歳)方の地続きとなる一角に、砂岩を削って平らにし、高さ一丈、幅八十センチほどの安山岩が安置してありますが、よく観察してみると、安山岩は自然の姿に近いながら、足を組んで両手をひざに置き、瞑想する僧の姿を思わせます。



史跡がある一帯は泉福寺と呼ばれ、古い地名の字は「伽藍の元」「大門」「屋敷の間」、佐世保工業高校前の丘は「城山」となっています。戦国時代の延徳二(一四九〇)年、松浦宗家の丹後守政が、仏堂の大智庵があった丘の上に城を築き、菩提寺として泉福寺を、また鎮護寺として教法寺を建てました。天災地変からはやり病いまで、すべて悪霊や魔物の仕業と考えられていたこの時代、人々の信仰心は天皇から百姓に至るまで、今日では想像もできないほど強いものでした。大智庵城も、泉福寺と教法寺の二つの寺を城の近くに開山し、鎮護と一族の安泰を祈念していたのでした。

話を伺った山ロシゲさん方は、よく手入れが行き届いた生垣をめぐらす広い敷地です。この地の旧家である山口家は、同じ泉福寺一組町内に六戸あり、いずれも百坪(二百三十平方メートル)を超える敷地を持っており、昭和三十年代まで農地でした。もう一つの城ゆかりの寺・教法寺は、大智山教法寺として佐世保河畔に移って現在に至っています。

歴史
散歩
第554回

伽藍さま・瀬戸越二丁目

撮影・文 ● 筒井隆義



市長日記 姉妹都市・九重町に行ってみませんか!

7月29日、大分県九重町との姉妹都市締結20周年の記念式典を市内のホテルで挙行了しました。

九重町は九重連山や阿蘇外輪山に囲まれた、高原といで湯の町です。「筋湯」「宝泉寺」「長者原」などの温泉群や高原野菜、そして人道吊橋としては日本一大きい「九重“夢”大吊橋」があり、多くの観光客を集める観光地でもあります。九重町の皆さんは、佐世保が唯一の姉妹都市であることもあり、佐世保に関する認知度がとても高いとのこと。坂本町長さんも佐世保市民の皆さんの来町をとて楽しみにされており、「九重町民は、佐世保ナンバーの車を見ると、つい話し掛けたくなんです」と語っておられました。また佐世保バーガーからヒントを得て商品化した「九重“夢”バーガー」のお店も7軒ほど

あり、大盛況だそうです。

一方、私たち佐世保市民はどうでしょう。九重町を姉妹都市と認識している人がどのくらいおられるでしょうか?

ことしは姉妹都市締結20周年という節目の年であり、九重町までは、佐世保から車で約2時間(西九州自動車道・大分自動車道経由)で行ける距離です。

佐世保にはない雄大な自然を肌で感じながら、ゆったりとした気分で温泉さんまい。ヤマメや山菜など、旬の食材を使用した山里料理。そして、九重町の皆さんの温かいおもてなし。心身ともに癒やされる旅になると思います。ぜひ機会を見つけて、ご家族や友人などと連れ立って、出掛けてみられてはいかがでしょうか。

佐世保市長 朝長 則男

※姉妹都市締結20周年記念「大分県九重町訪問ツアー」参加者募集の記事は13ページをご覧ください。

健康づくり課から 取り組みやすい運動 の話

「若いころは健康診断で引っ掛かることなんてなかったのに…」と診断結果を見ながら嘆いている皆さん。年齢とともに新陳代謝が落ちてきている今こそ、体に良いことを始めませんか! 今回は無理せず、取り組みやすい運動をいくつかご紹介します。

ちょっとした動きも意識的に

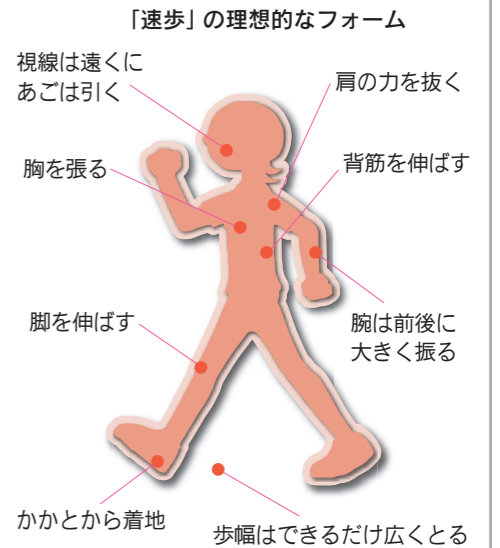
日常生活の何気ない動きの中にも、意識するだけで簡単に取り組める運動があります。

まずは「姿勢」です。「座る、立つ、歩く」ときの姿勢を良くしましょう。お腹をへこませ、背筋を伸ばす姿勢を保つだけでも、お腹などの引き締め運動になります。

次は「床に落ちた物を拾うときなどの動き」です。ひざをしっかりと曲げ、しゃがんでから立ち上がりましょう。そのようにするだけで、下半身の大きな筋肉を鍛える運動になります。

まずは10分1,000歩を目安に

ウォーキングなどは1日1万歩程度が良いとされていますが、普段あまり歩いていない人は無理せず、まずは「いつもより10分多く歩いてみる」ことから始めましょう。10分で約1,000歩分になります。歩くときも背筋を伸ばしたり、歩幅を大きくしたりするだけで、より効果的な運動になります。歩く速度は徐々に上げ、「ややきつい」くらいの速さを維持できるようにしましょう。



- ※運動は頑張り過ぎないことが大切。無理せず行うことが運動を継続する秘訣です。
- ※まだ暑い日が続きますので、「熱中症」などには十分に気を付けてください。

健康づくり課 ☎24-1111

健康づくり課で行っている健康支援

- あなたに合わせた運動体験コース 1か月に3回、自分の都合の良い時間に、スポーツクラブで運動を体験できるコースです。詳しくは本紙28ページをご覧ください。
- 運動普及推進員養成講座 運動普及推進員とは、健康づくりのため自分で運動をしながら、身近な人にも健康の輪を広げていく人。本市ではその推進員の養成講座を江上地区と中央地区で9月から開催(全8回、予約制)します。会場は江上地区公民館や中央保健福祉センターなどで、対象は市内在住のおおむね64歳以下の人です。仲間と一緒に楽しく学びましょう! 詳しくはお尋ねください。