

# 悠友だより

2009年 4月号 No.5

福岡悠友クラブ

〒814-0001

福岡市早良区百道浜

1-5-7-101

Tel 092-405-5234

いにしへの奈良のみやこの八重桜

けふこのへに匂ひぬるかな

(百人一首 いせのたいふ 伊勢大輔)



奈良の僧都から届いた八重桜を受け取る役目を授かり  
御前にささげる時に詠んだ歌で その昔奈良の都に咲いていた八重桜が  
今日は九重の宮中に咲き匂っている様子が詠まれています

なんだか本当に桜の香りがしてきそうな歌です。

八重桜は山桜に対して里桜ともいわれソメイヨシノより少し遅れて開花します。300枚もの花びらを付けて咲く八重桜もあるとか。お湯を入れると「桜湯」になる桜の塩漬けでもよく知られています。

ところで日本人ほど桜を好み、愛でる民族はいないそうですが、これも四季があるからこそでしょうか。

それにしても、花はどの花でももちろん素敵ですが、特に長い冬の後の華やかな桜の花は、開花予報を聞く頃からワクワクし、一つ咲いた、三分咲きになった、五分咲きになった、満開だと見ているだけでウキウキと笑みがこぼれてくるものです。

待ち望んでいた春が来ても、暗いニュースが多い世の中ですが、花を楽しむゆとりをもって やはり心豊かに笑って過ごせる毎日でありたいと思います。

そこで、今年の福岡悠友クラブのキーワードは「**笑い**」です。

笑顔・笑み・微笑・大笑い・爆笑・高笑いに馬鹿笑い・・・

クラブにもいつも笑っている人がいますが、年もしわも気にせずに、その笑いでいつも周りを和やかにしてくれます。本当に見習いたいものです。

以前聞いた話ですが、「笑いは時代を勝ち抜くための表現力！」笑いの向こうに相手が見えるのだそうです。確かに笑っている人は自然治癒力があるのでしょうか、病気とは縁遠いようで、反対にその人の周りに人が寄ってきます。

人生は「ケセラセラ」。口角上げていつもほほ笑んで若がえりませんか。

「笑う門には福来る」

「泣いて暮らすも一生 笑って暮らすも一生」

「幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なのだ。」(アラン)

笑うから幸福なのですね。幸せになれるのならば笑わない手はないのです。

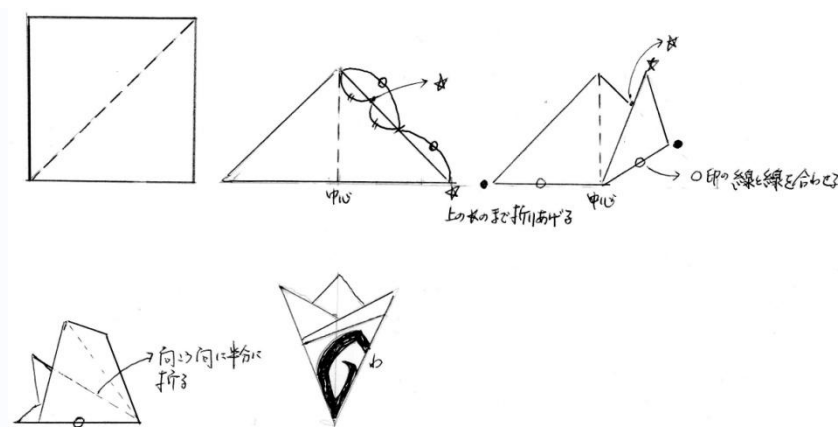
また一年笑いが絶えないお付き合いができますように<m( )m>

四月 卯月

卯の花が咲く月「卯の花月」  
 十二支の4番目がうさぎ年（卯年）  
 稲の苗を植える「植月（うえつき）」

初桜、桃の花、梨の花、杏の花、李の花、林檎の花、郁李（にわうめ）の花、沈丁花、花を使った季語が四月は目白押しです

花が一斉に咲き始めパッと世界が明るくなる気がします その中でもやはり日本人は「桜」ですね 1月の「手づくりサロン」でも桜の紋切遊びをしましたが出来上がりは まさに花見気分～



ならば次は食い気で桜餅  
 どうせなら桜の葉の塩漬けも作ってみませんか？  
 意外と簡単そうですよ

材料 やわらかい桜の葉 50g  
 塩 10g（葉の重さの20%）  
 白梅酢 50cc（なければ50ccのお湯に塩10gを溶かして冷ましたもの）

作り方

- 1、やわらかい桜の葉を摘み、水洗いをしてざるに上げる
- 2、熱湯で湯通しをして、その後冷水に浸けて変色を止める
- 3、余分な水分を取って、葉を広げて10枚ずつ重ねて輪ゴム等でとめる
- 4、容器に3分の1くらいの塩を広げ、その中に桜の葉を均等に並べる
- 5、残りの塩をすべて桜の葉の上から振りいれて、白梅酢を周りに注ぎ込む
- 6、重石をして、冷暗所か冷蔵庫で保存する（1週間～）

- ☆ 葉は透明感がある鮮やかな色でやわらかいものを選ぶ
- ☆ 市販の桜餅の葉はやわらかい大島桜を使っていますが、香りを楽しむだけならソメイヨシノや八重桜でもいいみたいです

花が終わった後でも「桜」を楽しめますね ぜひお試しを！

## ～“手づくり出前講習” 情報～

◎ ソーシャルサポート相談室「なでしこ」へお邪魔します

3月19日（木）午前10時～12時  
バックにステンシル

いつも元気ななでしこのみなさん  
和気あいあいの温かい雰囲気の中、今回の作品づくりも楽しみです

## ～“手づくりサロン” 情報～

2009年の始まりは第11回「紋切遊び」と新年会で盛り上がりました  
寒い中、今年もまた元気！・笑顔！で来ていただきうれしく思います  
春に向けての桜の花の紋切りで、ランチョンマットづくり 童心に戻っての切り紙遊びも楽しい時間でした。

手づくり作品の福引 福は来たでしょうか？

そして、ぜんざいを食べながらのおしゃべりでまたまた花が咲きました



春が待ち遠しい  
ランチョンマット♪～



5月からの どなたでも気軽に楽しめる“手づくりサロン”(中央市民センター)の予定です  
つくってみたい、遊びに来てみたい方お待ちしております ご予約は電話、メールにて

第14回	4月21日(火) 13:00～15:30	Tシャツ・エプロンに ステンシル
第15回	5月19日(火) 13:00～15:30	リモコンラックに らくらくペイント
第16回	6月16日(火) 13:00～15:30	クラフト粘土の アクセサリ
第17回	7月21日(火) 13:00～15:30	コルクボードを飾ろう
第18回	8月25日(火) 13:00～15:30	デコパージュ

場所 中央市民センター  
2F  
定員 15名

部屋が変わることがありますので、事前にお問い合わせください

“ざんぴあサロン”(博多南地域交流センターざんぴあ博多)が始まります  
福岡市博多区南本町 2-3-1

第1回 布ぞうり講習会(2回コース)「完璧に覚えて My ぞうり」

5月15日(金)・26日(金)午後1時～3時半 第2会議室  
講習料 2000円 布は持参ください 希望者はキットを別売りします  
お問い合わせ・お申込みは電話かFAXで Tel・Fax 405-5234 (クマダキ)

～悠友クラブに参加して～

“冬来たりなば春遠からじ” まだ寒い日もありますが春はもうそこに来ています。

一生懸命働き続けて三十数余年、それなりにやりがいもあり、職場環境にも恵まれ、学ぶことも多い月日でしたが、子育てをしながら続けることは結構大変な経験でもありました。子供の自立を機会にもう少し自分のために時間を使ってみたいと、少し早めの退職を決意しました。

今まで何もできなかった分自分に合ったものを探してみよう、好きなことをしてみようと新しい環境に戸惑いながら、水泳・なぎなた・フラダンス・ジム・地域ボランティアなど色々と挑戦してみました。“何歳から始めても遅いことはない”という言葉の後押しに「五十の手習い」ですが、見事にどれも上達せず、どれが自分に合っているのか、まだまだ暗中模索の状態です。水泳だけは4泳法を下手なりにクリアしマイペースで楽しんでいます。2キロ程をゆっくりとクロールで泳いでは爽快感・充実感を味わっています。

しかしまだ楽しめるものはないか・・・そんな矢先誘っていただいたのが「悠友クラブ」です。手づくりが得意でない私ですが、「上手下手は関係なし」と励ましてくださる優しい会員の方に支えられて、少しずつ挑戦しているところです。

新しいことを学ぶ喜び、作る楽しさ、それにも増してたくさんの方との出会い、触れ合いはとても新鮮です。色々な方々のパワーをいただき、生き方を学び、やる気を引き出してくれます。仕事を離れて、時には不安や孤独感に陥る時も、社会とのつながりを感じさせてくれるのがこの「悠友クラブ」です。

手づくりは脳の活性化にもつながり、これは自分には必要なことかな・・・と。好きなことができる環境に感謝しつつ、今後も私なりに参加し、出会い、触れ合いをより一層楽しんでいきたいと思えます。

福岡悠友クラブ会員募集中です

“シニア間の教えあい学びあい”をモットーに、手づくり大好きな方、新たな目的で社会参加したい方、ボランティアに興味がある方・・・会員を募集中です！

毎月1回会員のための「手づくり塾」で講習会、勉強会を行ないながら、高齢者の施設、ふれあいサロン、親子手づくり講習会他いろいろなどところで手づくり出前講座の“手づくりヘルパー”として活動しています。

つくるだけでなく、人とのふれあいを大切にしながら、地域にかかわっていただけたいと思っています 是非ご参加ください

- 3月・・・講習会・・・小花のペイント
- 4月・・・勉強会・・・布ぞうり
- 5月・・・講習会・・・ポリマークレイ
- 6月・・・講習会・・・デコスーツ
- 7月・・・勉強会・・・リボンワーク
- 8月・・・講習会・・・デコパージュ

キャリアウーマンで頑張ってきた彼女の意見は貴重です  
クラブのムードメーカーでみんなをいつも和ませて・・・いえ、笑わせてくれます 感謝！

手づくりサロンに参加して

春の訪れと共に、女性の服装、小物が目立つ季節です。

我が家の近くに「手作り」の看板を見つけ、知人からのお話を受け、経験は もちろん、初めてです。

最初はドキドキ、ワクワクでした。部屋に入ると、目に入ったのは作品のすばらしさです。

私も何かつくりたい思いで、悠友クラブの「手づくりサロン」に入門し、完璧な仕上がりではありませんけれど、自身満足しています。

今は稽古日が楽しみです。  
悠友クラブに出会って感謝しています。

サロン会員  
浜地喜美子（65歳）