

悠友だより

2009年 7月号 No. 6
福岡悠友クラブ

〒814-0001
福岡市早良区百 1-5-7-101
Tel 092-405-5234
090-5281-1870
(クマダキ)

「念ずれば花ひらく」

念ずれば
花ひらく
苦しいとき
母がいつも口にしていた
このことばを
わたしはいつのころからか
となえるようになった
そうしてそのたび
私の花が ふしぎと
ひとつ ひとつ
ひらいていった



(坂村真民「念ずれば花ひらく」より)

2, 3年ほど前に、何気なく本屋で手にとった「念ずれば花ひらく」「二度とない人生だから」飾らない言葉と、感謝の気持ちを持って自分らしくあるがままに生きることの大切さを感じさせてくれる詩が、すーっと入りこんできました。

熊本生まれの坂村真民氏は、幼少のころ教師だった父の急逝により、どん底の生活を送りながら、家族を助け自らも教師となり、退職後は詩作に専念しました。2006年97歳の生涯を終えるまで、一遍の生き方に傾倒し、癒しの詩人と言われているということです。そういえば、この間たまたま禅寺の前を歩いていたら、

「花」

何が 一番いいか
花が 一番いい
どこがいいか
信じて 咲くのがいい

つい立ち止まって見入ってしまいました、やはり坂村真民氏の詩でした。

難しく考えようとせず、難しく生きようとせず、自分らしく日々感謝の気持ちを持って一日一日を重ねていくことが大切なんですね。わかっていながらも、修行が足りないわが身は、いつもバタバタしたり、怒ったり、イライラしたり、落ち込んだり・・・そんな負の感情が、少しずつ剥がれおちて、ゆっくり人生を楽しめるようになっていきたいものです。

早くも福岡悠友クラブが結成して2年がたちました。

これからも心強い仲間や、たくさんの方との出逢いを楽しみに、「ぼちぼち」のペースで、ひとつひとつ着実に花を咲かせて行きたいと思っています。

ご声援よろしく願いいたします。



～歳時記～

◎夏野菜

夏に収穫する夏野菜には、トマト、きゅうり、なす、オクラ、トウモロコシ、ピーマン、ニラ、カボチャ、ゴーヤ、シソ・・・等、夏バテを解消してくれるビタミンBやビタミンCやカロテンなどを豊富に含み、見た目にも鮮やかな色合いの夏バテに効果が高いものばかりです。最近では、品種改良も進み、種類も豊富で、ともすれば野菜もフルーツ感覚で頂けるものもお店にたくさん並ぶようになりました。家庭菜園を楽しみながらの野菜づくりもまた良し！です。厳しい夏を、目で楽しみ、香を嗅いで、舌で味わってしっかり体に入れてパワーアップで乗り切りたいですね。

◎ゴーヤ ビタミンCがきゅうりの10倍、

カロテンやビタミンB1やミネラルも豊富

夏バテ解消一押しの野菜です。苦味は血糖値も抑制するようです。

超簡単調理は薄くスライスしたゴーヤをさっと熱湯にくぐらせてから冷まし塩コンブと混ぜ、ごま油を少ししたらだけ。お試しを！

◎紫蘇 料理のわき役になりがちなシソですが、薬効があり、ビタミンB

ビタミンC・カロテンを含み何より殺菌効果があることです。

超簡単調理は紫蘇ジュース。赤紫蘇 300g を 1500g のお湯で 2, 3 分茹で取り出し、砂糖 400g を入れ、溶けたらクエン酸大匙 1 を加える。冷めたら水で割ったり、炭酸で割ったり・・・



緑のカーテンも楽しめる家庭菜園

～“手づくり出前講習” 情報～

ソーシャルサポート相談室「なでしこサロン」

☆7月9日（木）午前10時～12時

“木の実や花の飾りをつくろう” 便利な卓上箒にアレンジです

☆8月6日（木）午前10時～12時

“デコスweetsをつくろう” 人気のデコスweetsで夏休み3世代手づくり教室

福岡女子短期大学「みんなで遊ぼう」

☆6月24日（水）・7月8日（水） 午前10時～11時半

“子どもの布ぞうり” ママたちが布ぞうりづくりに挑戦します

～“手づくりサロン” 情報～

御蔭さまで、5月で1周年を迎えた「サロン」です。

気軽に参加しやすい「おしゃれな手づくり」をしてきましたが、皆さんの作品はいつも
“なかなか～！”の作品ばかり。

気が付いたら素敵な作品が、どんどん出来上がり、反対に教えていただくこともしばしばです
顔馴染みになって、冗談も飛び出す そんな和やかな時間が楽しみになっています。



7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4日(火) 13:00～15:30	デコスイーツ
第19回	9月15日(火) 13:00～15:30	デコパージュの ダストボックス
第20回	10月20日(火) 13:00～15:30	My 風呂敷
第21回	11月27日(火) 13:00～15:30	クリスマス飾り

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

お茶とお菓子もお楽しみに

“さざんびあサロン”(博多南地域交流センターさざんびあ博多)

福岡市博多区南本町 2-3-1

第2回 「簡単ペイントでリモコンラック」

6月26日(金) 午後1時～3時半 第2会議室

第3回 「クラフトテープでかごづくり」

7月24日(金) 午後1時～3時半 第2会議室

第4回 「デコスイーツ」

8月21日(金) 午後1時～3時半 第2会議室

※小学生から参加できます



「布ぞうり講習会」

好評につき同時開催！
詳しくはお電話でお問
合わせください



～悠友クラブに参加して～

涼しくなったら急に暑くなったり、気温差がありすぎて、体がついていけないのは歳のせいでしょうか。

最近、ふっと老後のことを考えている私があります。二十年後、三十年後どんな生活を送っているだろうか。平穏な日々を送っているだろうかと…。色々なことがあって不安な世の中で、一日平和で終わってくれたらそれで満足。そんな向上心のない私なのです。

しかし、「サロン」や「なでしこ」の人生の先輩方の姿を見ると、そんな自分が情けないと思ってしまいます。

元気で長生きしている人って、人生を楽しんでいるように見えます。「今日はこれをしよう。」「明日はあれをやって…」と、とすれば新しいことにもチャレンジしそうな勢いを感じます。ある知人曰く「若いころにやりたかったことを今やっているだけよ。」と。私には、今が青春よと言っているかのように感じられました。彼女らが若かりし頃はきっとやりたい事がたくさんあったことでしょう。しかし、世間は戦後の混乱の中、悔しい思いであきらめたに違いありません。

私はどうだろうと振り返ると、やりたい仕事に就け、結婚もし、趣味も好きなことも、ずっと続けられてきた。乗り越えられない壁は避けてきた。そっちがだめならこっちへ行こう！という楽な道を選んできた。

きっと十年後も二十年後も同じかもしれない。悠友クラブの活動の中でも同じことが言えそうです。いつも引っ張ってもらえばかりで、誰かを引っ張る力などなく、しかも今もこの状態が心地よいとさえ感じている。これは困ったことだ！

「継続は力なり！」と言いますが、続けているといつかは力が付いてくるものなののでしょうか？そう信じ続けるしかないのですね！今は・・・(唯一私の長所)

三十年後の自分が、サロンに参加している八十代の彼女らの様に人生を元気ではつらつと楽しんでいることが出来たらいいな。三十年後をお楽しみに！

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、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

7月16日・・・講習会・・・リボンワーク
デコパージュ

8月20日・・・勉強会・・・風呂敷

9月17日・・・講習会・・・クリスマス飾り

10月15日・・・講習会・・・お正月飾り

11月19日・・・あすばるフォーラム2009 準備

12月17日・・・講習会・・・未定

いつもマイペースで黙々手づくりに集中です

繊細さ・几帳面さが作品を一層素敵に！
そして何より誰に対してでも優しく、思いやりがあり温かいんですね

手づくりサロンに参加して

子供たちが成長し大人になり、喜ばしいはずが、変わらない自分が、なんだか取り残されたようで、胸にぽっかり穴が開いた様な、何をしてても虚しい様な・・・。

そんな時に、悠友さんに出逢いました。手芸は苦手で私には無理・・・と思っていたが、講師の方々から、優しく丁寧に教えて頂き、作品をつくることができました。何も考えず無心になる！そんな時間は久しぶりでした。

普通、何かを始めるには、材料を揃える時にお金がかかり、やりたいけれど続くかな？と諦めたりもしますが、悠友さんでは格安の材料費で、すぐに作品ができる状態で準備していただき、その日に完成します。

講習会の内容もバラエティーに富んで様々ですから、色々なことにチャレンジできます！

我が家に少しずつ悠友さんの作品が増え気持も明るくなりました。

手づくりの作品を見て、ニヤニヤと一人喜んでいきます。これからも色々な作品に挑戦させていたただきたいと思っています。

講習会後の美味しい手づくりパンのティータイムも、いつも楽しませていただいています。

サロン会員 岩瀬 朋子