

古今東西

長谷の棚田と

野間の大げやき

能勢町観光物産センター道の駅（くりの郷）の観光案内の方に、能勢では非見えて欲しいものとして、「長谷の棚田」と「野間の大げやき」の説明を受け紹介して頂きました。



少しづつ山を切りくずし、灌漑の工事を続け、ひとつひとつ田んぼを増やし、

ひとつ田んぼを増やし、子孫に伝えてきたのです。この事から想像されるように、地元の人々の棚田に対する愛情はとても強い。「野間の大げやき」は大阪府下で一番、全国でも四番目に入る巨木とのことです。

樹齢千年以上と推定され、野間稲地の旧蟻無神社境内にあって、神木として保護されてきました。



大きさは、幹まわり 14・1メートル、高さ約 30メートル、枝張り南北 38メートル、東西 42メートルを誇っています。

古来この樹の春季における発芽の良否によって農作の豊凶を占ってきたと伝えられています。

S・O

甘辛チャンネル

涙。涙。涙。

漢字には同じ読み方で異なる字が沢山あり、その一つ一つには意味があるらしい。

初春の季節、街を歩いていると、涙目の人をよく見かける。いわゆる杉花粉症の方たちらしくご本人は苦しいだろうなど気の毒になる。太平洋戦争の時、多くの木材が供出させられ、禿山（はげやま）になってしまった。禿山に杉の子を植えたらしい。

徳島県出身の吉田テフ子氏が作詞された。「お山の杉の子」大きくなってお国の為に尽くしてほしいとの願いこめた歌詞が童謡となつて子供達は歌いました。

お国の為に大きくなった杉は、今大気汚染と混じり合つて人間だけでなく猿をも悩ませる花粉症と診断されてやっかいものになってしまった。3月は卒業の時、この行事には巣立ちを祝う歌が必ず歌われる。卒業式に歌われる曲も時代と共に変化している。幼稚園の卒園では、思い

小学校以上はその時に流している卒業に因んだ曲が歌われる様だ。筆者はやはり「仰げば尊し」です。

先日ある高齢者施設で「仰げば尊し」を歌って頂いたら、「昔の友達や先生の事を想い出して懐かしい」と涙ぐんでいらつした。その涙は悲しみの涙ではなく、ご自身をその年齢に戻して、そこから出発点として、これからの人生を生きて行こうと言う心の癒やしなのです。学では、回想法とむつかしい定義づけをしているが、心癒やしてくれる涙は温かく晴れやか！！と思いたいのですが、如何でしょうか。 N・Y

味わいWAY

Orange Peel

作り方
オレンジ、グレープフル、ミカン、たんかん・かんきつ類なら何でもいいます。

- *皮を綺麗に洗つて細く切る。幅3mm長さ3cm位
- *鍋に水をいれ切つたオレンジをいれて3回くらい湯がく。
- *砂糖を入れて水分が無くなるまで煮て出来上がり。
- *出来上がったものを網にのせてカラカラになるまで干す。
- *最後に砂糖をまぶして瓶に保存。
- *とても美味しい干菓子です。 M・K

四季彩 綾部山梅林

毎年近畿地方の有名な梅林の開花状況が新聞に記載されます。

今年は暖冬だったせいか例年より早く満開、見頃の記事が多かった。

龍野市御津の綾部山梅林も3月初旬には満開で、早く咲いた花ははやくも落花状態でしたが、ひと目2万本の絶景はいつも感動を与えてくれた。 撮影日：3月9日 T・N



出のアルバム、いつのことでしよう。思い出しましよ。う。園児達は元気良く歌い、後方の保護者席はハンカチで涙を拭き「あんな小さな赤ん坊がこんなに大きくなつて泣いて感涙！！

1日に摂取するのが望ましい水分量の目安

体内の水分が不足すると、血液の粘り気が強くなり、脳梗塞や心筋梗塞の危険性が高まると考えられます。また、体温調節がうまくいかず、熱中症などにもなりやすくなります

1日3食の食事中に約1000mlの水分が含まれているため、最低でも残り1500mlは水分として摂取するように意識することが望ましい。

失いがちな水分量がある程度知った上で、失う前に「先取り」して飲むのが理想的です。一度にがぶ飲みすると、尿として出てしまいがちなので、「小分け」に飲むことをおすすめします。

(飲み過ぎにはご注意の程) S・N