

【森の中のパン屋さん】・・鈴木

今月に入り、すっかり秋らしくなってきましたね。私はまだまだ夏物のスーツを着用して出勤しておりますが…。夜もある熱帯夜が懐かしいくらいに、肌寒くなり、パジャマやスウェットは秋用に変化しております。日もすっかり短くなり、我が家のかわいらしいパン屋さんを楽しんでおります。

秋といえば、食欲の秋ですが、今回は「温泉と森」を愉しんできましたので、旅の話を書いてみました。

新潟の瀬波温泉以来、妻と出かけてきました。

今回は那須町の芦野温泉と那須の森の散策でした。

芦野温泉は、旧奥州街道の芦野の里の小高い丘陵にあり、木の香りと人肌の無曇りが懐かしい現代の湯治場です。以下のような何種類もの温泉を愉しんできました。

天然温泉ツルの湯…アルカリ性単純温泉で、まるで化粧水に浸かったかのように肌がツルツルになった気がしました。

天然温泉メラの湯…やはりアルカリ性単純温泉で、メラニンを抑制する効果（美白効果）があるそうです。

薬湯の湯（実症用）…刺激性の強いお湯で、入浴して5分で体のいろいろな部位に痛み（ひりひり、ピリピリ）を感じました。私は、何年か前にもこの湯に浸かりましたが3分持たないくらいで痛くて浴槽から飛び出しましたが…。壁にいろいろなテレビでのロケの写真が張り出されていて、沢山の芸能人がこの温泉を体験しています。

薬湯の湯（虚症用）…こちらは刺激性の弱いお湯なので、体の芯から温まりました。

最後に薬草霧吹きサウナ…花の粘膜から精油を吸収し中枢神経を刺激するのですが、確かにシャキッとする感覚はありました。夕食は、那須牛を満喫しました。

そして、翌日は那須街道から少し入ったところに森の囲まれた可愛いパン屋さん（クロワッサンが有名と娘から聞き）に行ってきました。クロワッサンは、北海道産小麦2種をブレンドして外側はパリパリで内層はしっかりのびやかになって美味しかったです。いろんな種類を買ってきましたが、私はカスタードクリーム入りのパンが最高でした。

久しぶりにのんびり、美味しいモノを愉しんで、ゆったりの旅となりました。



【友は宝なり】・・小倉

10月になって暑かった夏も終わり、朝夕は、秋らしくなってきました。

そんな中、何十年ぶりに、幼馴染みと久しぶりに会おうという話になりました。時間を合わせ会うことができました。

学校の卒業や転職、結婚、出産など環境の違いにより仲が良かったが疎遠になってしまったこともあります。

「友は宝なり」ということわざの通り、どちらとも苦楽を共に過ごしてきた間柄だと、しばらく会わなくても、すぐに打ち解けて話ができ、気を遣わず楽しい話が出来ました。

幼馴染みとは、中学校まで一緒にでしたが、一度もクラスが一緒になれず、部活も違いましたが、同じ町内に住んでいたということで仲が良く、友人は、卓球部で全国大会にも出場しています。

話が盛りあがったのもあり、近日中に、友人家族と一緒にゴルフに行くことになりました。ゴルフは、付き合いのコンペに出る程度で、いつも参加することに意義があるとぶっつけ本番で楽天的でいましたが、友人の運動神経は知っていますし、ちょっと練習しなくてはと思いました。

そんな久しぶりの出会いがありましたが、あらためて思えたことが、長い友人関係を築くには、信頼と話の中にもポジティブなものがあるように思います。もちろん今までの過程の中では、落ち込むことや悩みごとも数々ありましたが、話の中でたくさん励まされ、ネガティブな話題や悪口、愚痴話がなく、お互い笑顔も多かったなと感じました。

友人の座右の銘もある、小学校の担任が教えてくれた山本有三の「たったひとりしかいない自分をたった一度しかない一生を本当に生かされなから人間生まってきたかいがないじゃないですか」を今でも肝に銘じているので前向きさに感動しました。

その後も人と関わる度に、人との付き合いの中で、人に寄り添える力は大切だと思います。

「情けは人の為ならず」ではないですが、自分がしたことは後々返ってくる気がします。

良い出会い、縁は大切に、人から良いことは学び吸収していきたいです。

皆様もくれぐれもまずは自身をご自愛し、さらに身近な人を大切にしてください。



【10月は秋の味覚を楽しもう】・・手塚

秋は、日本人の主食の代表であるお米を収穫する季節。新米を楽しみにしている方も多いのではないでしょうか。

今年はお米の値段が高騰しているので美味しいご飯を食べるにもちょっと苦労しますね。

10月に旬を迎える食材はたくさんあります。

秋鮭・サバ・ニシン・さつまいも・ごぼう・しいたけ・リンゴ・ブドウ柿など

秋鮭

秋の鮭は、白子や卵を成長させるために体脂肪が使われるため、身はさっぱりしているのが特徴です。

鮭には、抗酸化作用があるアスタキサンチンという色素が多く含まれています。このアスタキサンチンは、ビタミンEの1000倍もの抗酸化作用を持つといわれていて、アンチエイジングや美肌への効果が期待されています。



さつまいも

さつまいもには、水溶性と不溶性の食物繊維がバランス良く含まれているため、便秘やコレステロールに悩む方におすすめの野菜です。また、食物繊維だけでなくビタミンCやカルシウムもたっぷり含まれています。

リンゴ

リンゴには、およそ100種の品種があるといわれていて、中生種の旬が10月ごろからになります。中生種は、紅玉やシナノゴールド、シナノスイートなど。紅玉は、アメリカ原産のリンゴです。酸味が強いのが特徴です。

シナノゴールドは黄色い見た目で、シャキッとした食感や甘さ・酸味のあるリンゴです。

シナノスイートは、長野を代表するリンゴの品種の一つ。甘みが強くシャキシャキとしています。

この時期にとれるリンゴを品種別に食べ比べてみるのもおすすめです。

秋の味覚を楽しんで健康な10月をお過ごしください。