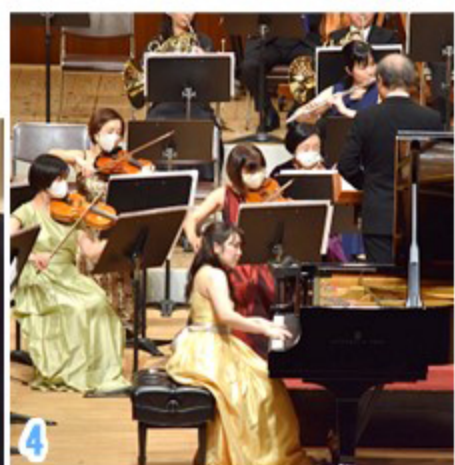
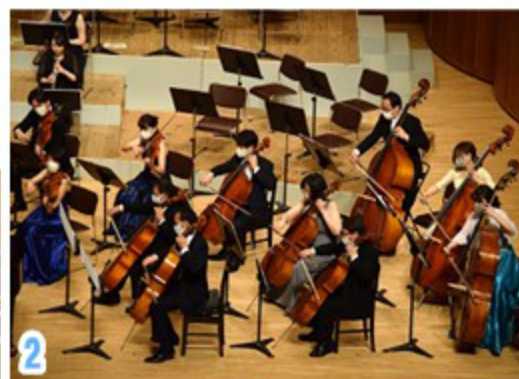
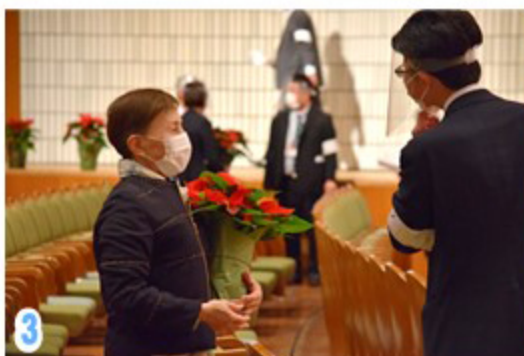


演奏する楽しさ、聴く喜び

「佐賀を健康長寿日本一に」を目標とする当塾では、医師で作家の鎌田實先生による健康指導が行われています。令和2年12月には「健康長寿実践塾感謝祭」として鎌田先生の講演とアルモニア管弦楽団の演奏会が開かれました。佐賀市文化会館に集まった塾生の皆さんに向け、講演終わりに「では、4月にまたお会いするまで、食事や運動など免疫を高めることを続けていてください。2、3年先に寝たきりにならない努力をね。さあ、次はい〜い音楽でリラックスして。居眠りしてもいいんですよ」と鎌田先生。

アルモニア管弦楽団は平成14年から佐賀で活動している楽団です。この日は、佐賀県立北高校の音楽主任教師にして当管弦楽団のバイオリン奏者でもある横尾聖史さんが前半の指揮者でした。「令和2年はアルモニアも北高プラスバンドも定期演奏会が新型コロナでなくなってしまいましたから、今日は本当に嬉しい。音楽器以外は皆マスク着用、普段なら2人で1台の譜面台も感染防止のため個々に使ってアンサンブルがでにくいのですが、皆様に聴いていただけたことが本当に励みになります」とご挨拶。「シンドラのリスト」「となりのトトロ」ほか、心沸き立つ楽しい演奏でした。

換気と消毒もあって少し長めの休憩の後、楽団の副代表・音楽監督でもある久原興民さんの指揮でW・A・モーツァルトの交響曲とピアノ協奏曲。客席では曲のリズムに合わせて静かに頷く60代女性、背もたれに後頭部をつけて仰ぐようにして目を閉じる70代男性、膝の上に左右の手を組んで、小指だけ上下に動かしている70代女性…。年齢は推定ですが、皆さん、音楽を全身で楽しんでおられるようでした。免疫も高まったかな。



【令和2年12月6日 健康長寿実践塾感謝祭より】

①演奏会前半、青いドレスはコンサートマスター松岡祐美さん。②演奏会前半、マスク着用の弦楽器パート。③座った座席番号で抽選した結果、ポインセチアプレゼントに当選した塾生さんとMIZスタッフの談笑。④演奏会後半、モーツァルト「ピアノ協奏曲第21番」のピアノソロは永翁亜貴さん。

春野菜の具たくさん味噌汁

《材料・作り方》2人分



春が旬の野菜をたっぷり使った味噌汁です。豊富なビタミンCを余さずとるために汁ごといただくレシピを推奨！



◇材料 新たまねぎ1/4個、新じゃがいも1/2個、新ごぼう1/5本、アスパラガス2本、貝割れ大根2/3パック、春キャベツ1枚、南関揚げ(きざみ)9g、味噌10g、だし200cc、鰯の缶詰(水煮)2/3缶、ごま油 大さじ1/2

◇作り方 アスパラガス、新ごぼうは薄切り、新じゃがは2cm角に角切り、貝割れ大根と新たまねぎは3cm、春キャベツ1枚は3cm角のざく切り。鍋にごま油を熱し、新じゃが、新ごぼうを炒めて、だしと南関揚げを加えて中火で煮立てる。春キャベツ、新たまねぎを加えて、キャベツがしんなりしたら、アスパラガス、貝割れ大根を入れてさっと煮て、火を止め、味噌を溶く。鰯の缶詰を身をほぐして汁ごと加える。器に盛って、飾り用の貝割れ大根をのせて完成。

新型コロナウイルス感染拡大防止のためにしばらくお休みしていた「がんばらない料理教室」が、いよいよ4月下旬から再開します。お休み前の教室の参加塾生からは「教室参加をきっかけに野菜の具たくさん味噌汁を作るようになりました」「覚えたレシピを娘宅で披露して喜ばれました。特に、にんじんドレッシング！」などの声が届いています。人気のあった1レシピをここで紹介します。

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」入塾申し込み、お問い合わせ

電話：0120-22-7911 メール：kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp

佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11 株式会社ミズ 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

- 1 日野菜350g
- 2 毎食たんぱく質1品 + スクワット10回
- 3 1日8000歩 歩く
(あと1000歩、あと10分歩く)

