



男の料理教室

たので特に呼吸法に力を入れて勉強いたしました。人間は心と身体が調和できて初めて健康で幸せな生活を営むことができるそうです。おかげさまで私は十年ぐらい前から台風発生時期における呼吸困難もなくなり、すっかり健康を取り戻すことができました。熱心に親切に教えていただいた安岡先生とヨーガ行法に心から感謝しております。
浜田重彦さん寄稿（前浜）

今回の男の料理教室は八月二十三日、初めての土曜日の開催ということ、前回よりはゆつくり食事ができると思っていました。メニューが決まった時には少し物足りないように思いました。他にも同じように思っていた人が居りましてアサリを採ってくる予定になっていましたが、残念ながらメニューは増えませんでした。ところが八月二十三日の夕方予定通り食事が始まると、料理を作っているときからいい匂いがしていました。ニラ豚のニラの花が甘くて大変美味しくその他の茄子のタキ、卵がとろとろになりました。かつたオムライス、ゆで卵の花一面の野菜サラダも美味しくて充分すぎるくらいで、お腹いっぱいになりました。

今回も失敗がなかったわけではなく、ゆで卵は、卵の数が多かったことで半熟だったこと、とろとろオムライスが何人分出来たかな、とか、オムライスにのせるグリーンピースが冷蔵庫に入ってしまったことなどがありました。私はというと、とろとろオムライスにかける卵を

作るのに熱したフライパンに卵を入れるタイミングとよくかき混ぜてから火を止めるタイミングが二回目でなんとなくわかつたかな！という料理教室でした。ご馳走様でした。
坂本千秋さん寄稿（金地）

マイ孫



私達には五人の孫がおります。葵唯（あおい）六才、遥香（はるか）四才、萌衣（もえ）三才、悠夏（ゆうか）二才の女の子、四人と待望の男の子、飛羽（とわ）一才の五人の孫がいます。みんなが集まれば、賑やか

になり、泣いたり笑ったりして皆楽しく仲良く遊んでいます。お互いに助け合い、優しく誰からも愛される大人になって欲しいと願っています。
北岡純一、範子（堀ノ内）

編集後記

今年の夏は昨年にも増して、異常な猛暑に見舞われましたが、皆様は如何お過ごしですか。九月半ばを過ぎてようやく暑さも峠を越して、少し過ごし易くなつて来たようですね。岩村ふれあい祭りも今年で第五回を迎え、九月六日（土）に開催されました。

今年には地域の皆様の他に旧岩村地区（現在の香美市）や関係機関の方々にも多数参加頂いて、大変盛大なお祭りになりました。これからは本年度後半に入りますが、公民館行事に更に積極的に参加されます様お願い致します。次回の広報の発行は一月下旬を予定しております。今後共「岩村ふれあい便り」へのご投稿にもご協力をよろしくお願い申し上げます。編集後記と致します。