



### あの笑顔に再会 100歳万歳ーっ！

「元気しとったね？あた、いっちょん変わらんね」とニコニコ顔で再会を喜んでくれたのは、大正14年生まれで今夏の8月で100歳の誕生日を迎える小路猛さんです。早速にいただいたその言葉、そっくりそのままお返し申し上げます。

令和3(2021)年の7月号でご紹介した頃と全くお変わりないご様子、肌つやもかっぶくの良さも、以前にも増していらっしやる猛さんは、近ごろこの一句を詠みました。「大正から令和に生きて白寿かな」

猛さんが生きてきた百年という年月。激変する世の移りは、その瞳にどう映ってきたのでしょうか。100歳万歳の健康の秘訣は「何でも食べる。よくしゃべる。手足ば



「体重もほとんど変わらんよ。健康管理ばしてくれ、息子のお嫁さんのおかげです」と猛さん

### 北向の山男は 山が好きで好きで

金山川に架かる工津橋を渡ると、北向地区。防災公園から入った坂道を歩いていると、自宅ガレージでのんびりとコーヒーを飲んでいた園田昭彦さんに出会いました。手にしていたコーヒーカーブはアウトドアの人気ブランド。聞けば園田さんの趣味は登山だそう。



九重の雪山を登山したときの園田さん一枚(提供写真)

かつての津森城跡の真下に暮らす山下邦子さん。86歳を感じさせない足取りで、傾斜がきつい野菜畑へ向かうのもなんのその。邦子さんは山下家に19歳の時に嫁いできました。「なあんも分からなかった私に、義母(故・サダメさん)は『わが娘と思っしつけるけんね』と家事や仕事など、本当の母親のように接しながら教えてくれました」と懐かしみます。

登山以外にもあるとか。「完全装備で臨みます。山登りは自分に打ち勝つための精神鍛錬。と言うとむしろよかばってん、なんさま山が好きとです」と気さくな笑顔を向けます。そんな山男いわく、春はミヤマクリシマ、夏は緑、秋は紅葉、冬は雪と氷、と山の楽しみは一年中尽きないそうです。

登山以外の休日は、妻の夕美さんと水源巡り。余暇を存分に謳歌している「北向の山男」は、これからの季節、心が浮き立つそうです。



アウトドアグッズでいれるコーヒーも手慣れたもの



自分でいれたコーヒーをのんびりと飲んでいた園田さん

### 義母の味を守る人 古里を思う人

「吉」という文字一つとっても、上の線を短くして『吉』と書く人もおる。正しくは「さむらい(士)は嘘(口)言わぬ」。そがん覚えるとよかよ」。漢字検定準1級の持ち主の指南はとて勉強になります。

いだ味のの一つが味噌漬けで、おいしく漬けあがっていました。千光寺の近く。高台からの眺めが圧巻な場所に実家がある山本浩徳さんは「両親が亡くなった今、住む人がいないと家が朽ちると思い、時々帰省して手入れを入れているんですよ」と話します。



家の裏山にある畑で汗を流す邦子さん



義母から受け継いだというおいしい味噌漬け

19歳で古里を離れ県外に就職した山本さん。定年後の現在は、家族が暮らす鹿児島島の自宅と下陳の実家との2拠点生活だそうです。「子どもたちやおい、めいたちにとってもここは思い出が残る場所。だから大事にしたい」と話す山本さんにとって、変わらない古里の景色は何ものにも代えがたい宝ではないでしょうか。もうすぐ、千光寺参道の桜が見頃を迎えます。「ここからだ、その光景を独り占めできます」と山本さんは笑って、テラスからの眺めを楽しんでいました。

下陳地区にある千光寺。春の桜の名所です



実家の手入れのためによく帰省しているという山本さん



### 散歩の終わりに

開花を知らせる「花便り」。気温が下がる頃を表す「花冷え」。晩春を指す「花影」。

昔から日本人は、桜の魅力を季節に例えてきました。千光寺の参道の桜、松本さんの桜の開花が待ち遠しいものです。

## 幸せごはん

～わが家の台所から～



### 辛甘がおいしいビビンバ 松本宏美さん(惣領3町内)

家族みんなで「好物」と言ってはばからないのがビビンバです。合いびき肉はしょうゆと砂糖で甘塩っぱく味付けして冷凍しておく、残り物野菜と一緒に、いつでもすぐにビビンバが作れます。



「ビビンバはしっかり混ぜただけおいしくなります」と松本さん

ビビンバは、具材を変えることで味に変化が起きるのも面白いところです。いろんな具材を試したくて、よく作ります。これからの季節は、オクラやミョウガといった野菜もおすすです。

### レシピ

#### 【材料】

合いびき肉、ニンジン、ホウレンソウ、モヤシ、キムチ、卵、コチュジャン、ごはん、ゴマ油、A(しょうゆ、砂糖)、ゴマ、塩

#### 【作り方】

- ①フライパンにゴマ油を落として合いびき肉を炒め、Aの調味料で味を整える。(甘塩っぱさは好みで)
- ②ニンジンは細切りにして軽くゆでる。モヤシもゆでて絞る。それらをゴマ油、塩を少し加えて味を調節しゴマをふってナムルを作る。
- ③ホウレンソウはゆでて水気を絞り、適当な長さに切る。
- ④温泉卵を作る。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら火を止め、冷蔵庫から取り出した卵を殻ごと入れ、フタをして10～12分置く。
- ⑤丼ぶりにごはんを、全ての具材(キムチも)を並べ、温泉卵を落として、コチュジャンを添えて完成。