



十月

パストラル尼崎

神無月

No103_2020(R2)年9月25日

〔編集・発行〕

パストラル尼崎
尼崎市潮江1丁目10-2
Tel. 06-6493-0521
Fax. 06-6493-0301
発行責任者：山本 弘樹

◆十月の歳時記◆

「関西ススキの名所」



関西の「ススキ」の名所といえば、奈良の「曾爾高原」や大阪の「岩湧山」兵庫の「砥峰高原」が有名ですね。どの地もススキの群生地ですが、時期や時間によってその表情は大きく異なるようです。例えば初秋は、穂だけがうす紫色で葉や茎は緑。晩秋は、穂は金色で葉や茎は茶色に。また一日で3回もその姿を変えるそうですが、特におすすめは夕方。夕日に照らされた「ススキ」が風になびいて黄金色に輝くのだから。何とも幻想的です。

兵庫の「砥峰高原」は、「軍師官兵衛」や「信長協奏曲」など有名な映画のロケ地に何度も採用されています。颯爽と馬に乗った俳優が広大なススキの高原を走り抜けるシーンでは、大きく波打つススキの穂が、躍動美を際立たせています。

阪急百貨店の「ソーライス」

先日、所用で日曜日の阪急百貨店に出かけると、あれだけ外国人たちが押し寄せていた化粧品売り場や人気レストランなど、殺人的に混んでいた売り場のどれもが驚くほど空いていた。象徴的な「祝祭広場」の催しも中止となり、吹き抜けの広い空間にポツンポツンと置かれた簡易テーブルで、疲れた足を休ませている高齢のご婦人の姿が淋しく目立つ・・・このままではマズイ！と他人事ながら心配して帰宅の途に着いた。

さて、その阪急百貨店の創設者は、言わずもがな、あの「小林一三」であるが、先日、彼の人となりが見られる本に出会った。阪急百貨店の大食堂の裏メニュー「ソーライス」のエピソードである。昭和4年、同食堂の人気メニューは「カレーライス」。ここにたっぷりとうすターソースをかけて食べるのが客の常だった。しかし昭和恐慌の際、庶民が注文したのが「ライス」のみ。・・・汗

この時のエピソードを花森氏が次のように語っている。（本文抜粋）

「阪急百貨店が開店した昭和5年の日本は、不景気のどん底だった。下級サラリーマンは、昼飯代にも事欠く有様だったが、目をつけたのがデパートの食堂のライスである。あれは五銭で、しかも傍に福神漬など、ちょっとついている。ソースでもぶっかけて食えば腹の虫も満足する。というわけで、昼飯ときはデパートの食堂で、この「ライスだけ」というのが大いに流行した。音をあげたのは百貨店側。ある日の事、「ライスだけのご注文はご遠慮くださいませ」といった貼り紙が出た。すると、翌日の新聞に、阪急百貨店の広告がドカンと出た。「当店はライスだけのお客さまを喜んで歓迎いたします。」当座、昼飯時には必ず食堂にいた一三は、ライスだけのお客には特に福神漬をたっぷりつけ、客席をまわって笑顔で頭を下げてまわった」

この粋な計らいは、もちろん一三の指示である。「確かに彼らは今は貧乏だ。しかしやがて結婚して子どもを産む。そのときここで楽しく食事をしたことを思い出し、家族を連れてまた来てくれるだろう」と語ったという。

後年、出世した財界人が教えて「ソーライス」を注文し、高額チップを黙って置いて帰ったという・・・実に日本人好みのエピソードですね。



「ソーライス」

百歳まで歩ける筋肉づくり【入門編】

わかっちゃいるけど・・・今回、誰しも心の中で葛藤する真逆の白子さん黒子さんを通して、「100歳まで歩ける筋力づくり」【入門編】を会話方式で解説します。

- 子「筋トレや1日6千歩なんて、今さら無理よ～」
医師「いえいえ髪の毛や歯と違って筋力は死ぬまで増やせます。週2回の筋トレで5.5%も筋力がアップしたという結果もあります。」
- 子「じゃあ頑張ってみようかな～。転倒も怖いしね」
- 子「でも、しんどいしアチコチ痛いし・・・」
医師「運動の量より、無理せず鍛えたい筋力を意識して行う事が大切で、効果的なのです。」
- 子「無理しないでいいの？」
○子「ここを鍛えたいと意識すればいいのね」
医師「そうです。無理せず継続的に。特に下半身を中心に筋力アップするのです」
- 子「どこの筋肉を鍛えるの？キツイ運動は嫌だな～」
医師「臀筋とヒラメ筋です」
○子「お尻とふくらはぎの筋力って事よね！？そこを重点的に頑張ればいいんだ～！」
- 子「それなら、頑張れそうかな～」
医師「実際の筋トレに関してはパストラル尼崎の川原PTにご相談を！」



懐かしい白子さん、黒子さん

* 次回は実践編です！