



十一月

パストラルニ崎

霜月

vol.104.2020(R2)年10月25日
[編集・発行]
パストラルニ崎
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

お好きですか～？「京都駅」

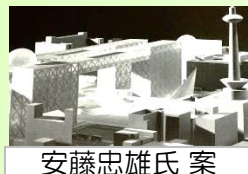
紅葉の季節となりました。この季節になると何故か京都が恋しくなるのですが・・・今年はなかなか気軽に行けそうにありませんね。泣

さて、その京都の玄関口「京都駅」ですが、駅に降り立つと、その近未来的な構造物にド肝を抜かれる方は多いのではないのでしょうか？あの171段もある大階段や、ガラス張りの吹き抜けなど、そこはまるで空港のようで、「おいでやす～」より「ウエルカム！」がピッタリのような気がします。今も「京都らしくない！」など賛否両論ありますが、この建物、設計にあたり安藤忠雄、黒川紀章や海外の建築家など錚々たるメンバーがコンペに参加し、結果、世界的にも有名な「梅田スカイビル」を設計した、原広司氏の案が採用されました。（この決定にも何やら多くの物議をかましたようですが・・・）

当時の黒川紀章氏や安藤忠雄氏の案は、「平成の羅城門」をイメージした設計となっており、素人には「こっちもええやん！」と思ってしまいますが、もし、黒川案が採用されていれば、今より倍の高さ120mの“黒炭色の羅城門ビル”が、そびえ建っていたはずです。（注：画像の京都タワーの高さにご注目！）



黒川紀章氏案



安藤忠雄氏案

そんな京都駅も、すでに20数年が経ち、すっかり京都の玄関口の顔として馴染んできた感がありますが、実はこの京都、あの“ろうそく”とも“灯台”とも言われる「京都タワー」が建てられた時も、「デザインが不細工」「京都を上から見てどうする！京都は歩いて見るもんや！」など散々な評価を受けています。でもそのお堅そうな京都人、そうはいつても、あの南禅寺にローマ風の水路閣を作らせたり、日本初の市電を走らせたり、三条界限や京都国立博物館などの洋風建築を許容してきた、所謂「京都の進取の気風」があると言われていました。ただ、どの事業も反対がなかったはずはなく、事業を進めた先人達の並々ならぬ苦勞の賜物であり、その後の京都人の気風に影響を与えたに違いありません。今では、任天堂、京セラ、島津製作所、ワコールなどのベンチャー企業が多く設立され京都の発展に寄与しています。さて皆様、今の京都駅は好きですか～？

十一月の歳時記◆ 「松茸のはなし」◆

今や「松茸」は高嶺の花。一度でいいので焼き松茸を値段を気にせず豪快に割り、ゆずなどキュッとかけて思っ分食べてみたいーそんな庶民の夢を抱く事、ウン十年。もう、どんな香りをしていたかも定かでない・・・泣がしかし、調べてみると江戸時代には、現代のお金でなんと一本、六三円で売られていたそうです。豆腐が一丁、二百円前後だったよいうなので、「松茸」はまさしく庶民の食べ物。当時のレシピ本、「料理珍味集」によると江戸っ子の「松茸」の調理法は「松茸笠軸よきほどに薄く切 寒鍋（からなべ）に入っている也 灰汁気出るを捨て 醤油をさしいりて柚酢かける」醤油をたらしゆずをかけて食べるのは、今と変わりませんね。



百歳まで歩ける筋肉づくり【実践編】

前回、白子さん黒子さんを通して、「100歳まで歩ける筋力づくり」を学びましたが、今回は【実践編】です。パストラルニ崎の川原PTに聞きました。

○子「前回、百歳まで歩けるには、**お尻とふくらはぎ**を意識して鍛えればいって聞いたんだけど。」

川原「お尻の筋肉はスクワットが一番分かりやすく簡単です。生活の中での運動なら階段を使う事が効果的です」

●子「私、膝が痛くて無理。階段なんてのぼれない～」
川原「膝の痛みやバランスを取る事に不安がある方は、ベッドで横向きに寝て、膝を伸ばした足を後ろ斜めへ上げる運動をしましょう！」

○子「じゃあ、ふくらはぎは、どうやって鍛えるの？」
川原「安全の為何かにつかまって立ち、そのまま踵（かかと）を上げる運動をしましょう。立って行うのが不安な方は座りながら踵を上げる運動でも大丈夫です。」

●子「どれくらいすればいいの？辛いのはイヤよ」
川原「目標はその人によって違いますが、ちょっと疲れたなと思うぐらいの運動を毎日する事が大切です。辛い運動は長続きしませんし、次の日に疲労が残るのはいけません。」

○子「それなら頑張れそう！私、100歳まで歩くわよ！●子も一緒に頑張ろう～！！」