# 「年金が元気の元です」

出番です！おじいちゃん・おばあちゃん《274》

加差野（かさの）　チエさん（緑区・75歳）

★…三つのとぎに男の親を亡くして、おなご(女)の親だげで育ちましたー。土方を稼いで、わだしだち4人をおがす（育てる）のに、本当に苦労したったど思いますん。★…戦後、小学生のとぎ、酒の配給があって、萩牛がら平井賀（田野畑村）まで、酒2升をもらいに行ぎましたったー。帰りにまっ暗ぐなって、山のもん（キツネやタヌキ）が出てくっかど思って、おっかながった（怖かった）ですー。★…今は電気、水道、ガスって金がかがんども、年金をもらってんため、安心して暮らしてますー。それが一番の元気の元です。

## 文芸の世界

川柳愛好会
6月例会作品

携帯で道路（みち）行く彼の一人ごと　深渡　汀女

母居ない実家の庭を一巡り
六時半初夏の夕陽は暮れ残る　太長根英子

その時に君を諫める人あれば
個を重視母とひとりの女です
反省はわが人生のこやしです　三上　翠香

ケイタイを開けて笑顔の母と会う
反省をすること多く空仰ぐ
朝六時私と散歩万歩計　嵯峨　待女

内緒ないしょ内緒の話孫とする
ちょっとした出来心もう戻られぬ
亡くなりて母の存在思い知る　加差野静浪

六道の迷い静かに整理する
青空がスカット裁く出来心
数々の母の教えも忘れかけ

## ふるさと旬の味 二〇七

### 切り干し大根の煮つけ

●材料（4人分）

切り干し大根……30ｇ
ニンジン……50ｇ
油揚げ……２枚
だし汁（かつお節）……３カップ
砂糖……大さじ１杯
塩……小さじ１杯
しょうゆ……小さじ１杯

●作り方

①切り干し大根は水で戻す。
②ニンジンは切り干し大根に合わせて千切りにする。
③油揚げは湯通しして、千切りにする。
④だし汁３カップを鍋に入れ、①、②、③の材料を入れ煮る。
⑤④が煮立ったら、砂糖大さじ１杯を加え、さらに煮て、塩小さじ１杯を入れ、味がしみたら、最後にしょうゆ小さじ１杯を回し入れ出来上がり。

●道下さんからのアドバイス

だし汁がおいしいと、仕上がりがとても優しくいい味になります。

食生活改善推進員
道下（みちした）　幸子（さちこ）さん
（白井・65歳）