



盛夏

真夏の海に浮かぶ入道雲(フリー素材から引用)

■ お蕎麦で老化防止と認知症予防を

今月の巻頭言を担当いたしますシニアクラブ幹事の菊池です。昨年古希を迎えましたが、まだ現役で一般財団法人日本労働会館の総務を担当しています。



「日本労働会館」はJAMやJAMシニアクラブ本部などと同じ三田の「友愛会館」の中にあります。ここは労働運動の一つの拠点となっていますが、私の職場では公益事業として「友愛労働歴史館」を運営し、収益事業として宿泊施設「ローズステイ東京芝公園」を経営しています。

◆ ところで、今年もまた猛暑が訪れました。暑い夏を乗り切るために鰻やビーフステーキなどで栄養を摂りたいところですが、お財布事情でそうそう食べられるものではありません。むしろ、さっぱりとした蕎麦などをすすって済ませてください。

お蕎麦と言えば、よく目にする店名に「長寿庵」があります。暖簾分けして広がったのだらうと思い

調べてみたら、「江戸三大蕎麦」というものがあると知りました。「藪」「更科」「砂場」が「江戸三大蕎麦」あるいは「そばの江戸前御三家」と呼ばれます。まずはその特徴などを下の表にまとめてみました。

東京には更科64店・砂場37店・藪7店があるようですが、「長寿庵」は81店で最大の店舗数です。

御三家にこの「長寿庵」を加えて東京の「蕎麦四天王」と呼んでもいいのではないのでしょうか。

「室町砂場」では「もり」と「ざる」を打ち分けており、「もり」は甘皮を含んだ粉を水だけで、「ざる」はそばの実の中心の粉を卵水で打つそうで、どちらも海苔はのっていません。

写真引用: 室町砂場 HP
写真はざるそば

◆ 蕎麦にはいろいろな栄養素が含まれていて、特にルチンを含む穀物は蕎麦だけです。ルチンには抗酸化作用があり、老化防止や認知症予防に効果が期待できるとされていますので、積極的に食べたいと思います。

	藪	更科	砂場
発祥	1735年、根津団子坂	1788年、麻布長坂町	1584年、大阪城付近
名前の由来	店の周りが竹藪だったため	真っ白い一番粉の産地更級から	大阪城築城の資材置き場「砂場」から
特徴	そばの実の甘皮を挽き込む麺は緑がかっていて、つゆは醤油の味が濃く塩辛い	一番粉を使った白くほのかな甘みがかかった麺、つゆは淡く甘めで、喉ごしを楽しむ	二八そばで、つゆは甘くて濃いめ。「もり」と「ざる」を打ち分ける店も
食べ方	蕎麦の端を少しだけつゆにつけて啜る	少しだけそばつゆを付けて勢いよくすすり強いコシを味わう	細く長く繋がった麺に濃い目のつゆを絡め口いっぱい味わう
有名店	かんだやぶそば	更科堀井	室町砂場

今年2月のシニアクラブ「手打ち蕎麦体験講座」には都合で参加できませんでしたが、次の機会には皆さんと共に参加したいと思います。よろしくお祈りします。

【菊池正範】

■ Online 会合報告 (2024. 7. 23)

シニアクラブHP開設以来、月が変わる度にその時々を季節を表す写真が載せられてきました。その数すでに100枚を超えています。



景色や花をはじめとして水鳥が今まさに飛び立とうとしている瞬間を捉えた写真まで、会員からの投稿写真が並んでいます。今回はこれらの写真を眺め、それに関する蘊蓄などの紹介もありました。

<http://jvc-senior.com/20240723online.pdf> を参照

■ 七夕／旧暦7月7日(今年は8月10日)

7月7日は七夕祭りの日。首都圏ではすでに先月お祭りを済ませたところも多いようです。しかし7月初旬は梅雨



の最中で残念ながら晴天に恵まれるチャンスも少なく、雨に祟られた七夕祭りとなってしまうこともあります。地域により月遅れの8月7日にお祭りをする所もありますが旧暦でお祭りをしているところがどれだけあるのでしょうか。古来、人々が旧暦で生活していた時は7月7日といえば月齢は6~7。お椀のような月が天の川をわたっていきました。季節は初秋というところでしょうか、澄んだ天空を眺めて様々な想いを描いていたのでしよう。次を参照ください。 <https://thegate12.com/jp/article/125>



現在では街の明かりに遮られてこのような物語はととも生まれることはないでしょうね。

■ パリオリンピックの治安問題(先月号に続き)

7月26日(日本時間27日午前2時)パリオリンピックが開幕しました。先月号でセーナ川での開会式ではテロに対する厳重な警戒がなされることを記しました。開会式ではオリンピック旗を上下逆に掲げるといふフランスらしいチョンボや国名を誤って紹介するという大間違いもあり、他にも表現に不適切なパフォーマンスも指摘されていますが、開会式は無事終了し、各選手たちは競技に集中しています。

しかし開会式当日、フランス高速鉄道 TGV の複数の路線で妨害工作とみられる火災が発生し運行がストップしてしまいました。開会式以前にもテロを計画していたとして逮捕者も出ています。対立が進み不安定な社会の中で“平和の祭典”オリンピック、パラリンピックの無時進行を祈るばかりです。

■ 米国大統領選挙戦で感じること

トランプ前大統領が演説中に襲撃を受けたのは衝撃的な事件でした。幸いにも軽いけがでしたが、聴衆の中には巻き添えとなって命を落とした人もいました。

ネガティブキャンペーンで対立候補をディする非難合戦の繰り返しは人々の憎しみや闘争心を掻き立てるだけです。敵をつくり味方を団結させるのは戦術の一つなのでしょうが、トランプ氏の大統領候補受諾演説の中に矛盾を見出しました。「国民の半数(共和党)の代表としてではなく、全国民の代表として…」何を言っているのかと。このような演説に多くの聴衆が酔うようにして聞いている様を見るに米国の将来、更には世界全体の行く末に不安を抱いてしまいます。

バイデン氏が民主党の次期大統領候補としてハリス氏を推挙した途端に、相手を変えて変わらぬ非難演説が繰り返されています。国民の分断を加速させ、世界全体の対立をも高めてしまいます。

Gentleman のかけらも見えぬリーダーが率いる国の将来はどうなるのでしょうか。民主主義の社会では対立する意見をどのようにくみ取り融和させていくかを考えることが大切です。対立をあおるだけの選挙戦では真の民主主義は存在し得ません。これが米国流と言ってしまえばおしまい！私たちはこれを反面教師として学ばなければなりません。

■ Windows のシステム障害

7月19日、米国の航空会社でシステム障害が起き、空港での混乱が広がりました。このニュースを観たとき一瞬、“サイバー攻撃!?”と思ったが、原因は米国のクラウドストライク社が提供するセキュリティソフトのアップデートに問題があったとのことでした。

このソフトは米国内はもとより世界の大手企業で使われており、影響は多岐にわたってしまったようです。

国内に於いても USJ (ユニバーサルスタジオジャパン) や LCC の Jetstar で不具合が起きていました。

セキュリティソフトの不具合でシステム障害という皮肉な結果となってしまいました。せっかくの楽しみが台無しになってしまった人も多かったことでしょう。

■ 事務局から

・シニアクラブは8月が年度初めとなりますが、年度が変わったからとはいえ活動に切れ目があるわけではありません。今年度も活発に活動を展開していきます。

・5類に格下げ?されたコロナはこの夏にまた猛威を示しているようです。右図をご覧ください。

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/>

暑さ負けずコロナにも負けずお元気にお過ごしください。



事務局長 田代 周