

## 見た目も鮮やか 若狭カンランのペペロンチーノ



- 旬** の食材を使った **今月一品**
- 材料** (4人分)
- 若狭カンラン……………300g
  - ベーコン……………80g
  - スパゲッティ……………240g
  - オリーブ油……………大さじ4
  - トウガラシ……………1本
  - 塩……………適量
  - ニンニク……………1かけ

- 作り方**
- ①若狭カンラン（キャベツ）とベーコンを1センチ幅に切る
  - ②鍋に水を入れ、沸騰したら塩を加えてスパゲッティをゆでる。ゆであげる2分ほど前にキャベツを加えてゆで、ざるに上げる
  - ③フライパンにオリーブ油を入れ、トウガラシ、ニンニク、ベーコンを加え、ベーコンの色が変わるまでいためたら②を加える

## きらり おばま 人

「左手を伸ばしていきま〜す」「呼吸を楽に保って」「自分の中のエネルギーを感じて」。ゆつくりと、優しい口調でヨガの指導をするのが木下順子さんです。

木下さんとヨガの出会いは二十五年ほど前、大阪府茨木市で暮らしていたときのことです。

「当時、いろいろなことでストレスがたまり、心身ともに弱っていたんです。健康になりたい、体を動かしたいと思っていました。近所にヨガ教室があることを知りました。それで教室に通い始めたところ、心も体も自然な状態に整えられていったんです。それ以



木下 順子さん (49歳・水取一丁目)

## ヨガは心身を健やかに保つための実践法

来、ヨガはわたしの生活そのものです。ね」とそのきっかけを話します。

平成七年、夫の仕事の関係で小浜へ転入してきた木下さん。いろいろな人から要望があり、その年の夏から中央公民館の教室で講師をしているほか、現在は働く婦人の家でも教室を開いています。

「ヨガは、無理のない動きと呼吸法、めい想を通じて、人間が本来持つ心身の健康、バランスを取り戻すことができるんです。言い換えれば、心身を健やかに保つための実践法なんですね。ふだんあまり使わない筋肉を伸ばし、ゆつくり呼吸して心を落ち着かせることで、本当の安らぎ、リラクゼーションを得ることが出来ます」と木下さん。

年に一、二度は、ヨガ五千年の歴史を持つインドへ行き、その奥深さを学ぶほか、インドのサンズクリット語を勉強しているそうです。

「ヨガをしていると、自分に対してはもちろん、他人や自然に対して優しくなれます。そして、健康とはどういうことか、自然にわかるようになりま

す。三月八日、九日には、働く婦人の家で講座生が発表会をするので、興味のある方はぜひ見に来てください。男性も大歓迎です」

●あなたの周りの「きらり輝いている人」「生き生きしている人」(グループも歓迎)を紹介してください。 市長室 ☎ 53・1111 内線 325

### 俳句

小浜市俳句作家協会

椿落ち八百姫洞は暗きまま 城内一丁目 杉田 興平  
 蕪の汁茎立ちおりて碗の底 上野 泉代 良子  
 じゃがいもを植えて思わぬ名残り雪 太良庄 田辺 民江

### 短歌

蒼島短歌会

七草に一品芽無く祝ひをり やはらな幼芽摘むにしのびず 堅海 藤井 敏子  
 集い来し二十二年ホームの同窓生 卒寿の恩師囲みて和む 飯盛 古谷 擴子  
 引きて行く涛を抱きて寄せてくる 見上ぐる大波竜のごとくに 下加斗 西尾 道子

### 山柳

若狭番傘川柳会

行き帰り両手合わせる辻地藏 小浜白鳥 重田さよ子  
 広辞苑ついにへしこが踊り出る 福谷 山田 富子  
 ばらばらの指を一つにして拝む 四谷町 香川 亮

# 広告

# 広告

# 広告

# 広告

# 広告

# 広告