

キの魅力を発信！ なるYouTubeチャンネル みずチャンネル

「きよ撮影、編集はすべて水嶋さんが、自身のスマートフォンです。音楽の著作権や写り込む人の肖像権に配慮するのはもちろん、会話が続く場面はテロップを入れたり、別カットの静止画を入れたり、視聴者を引き付ける工夫が随所に凝らされている。編集だけで3~4日かかるものとあるそうだ。「始めることより続けることが大変」と笑って話す水嶋さん。それでも動画投稿を続けるのは、視聴者からの反響がうれしいからだ。県外の人から『「おたみずチャンネル」を見て、どこどこに行きました！』とのメッセージや、県内の人からは「こんな場所が福井県にあるなんて知らなかった」などの声がたくさんあるそうだ。



写真左から笠原さん、水嶋さん、後藤さん。「チャンネル登録をお願いします!!」

来春には県内に北陸新幹線が開通する。3人は北陸新幹線に乗って東京観光に行く予定という。その動画を100本目として投稿し「おたみずチャンネル」は終了すると決めている。「(動画の)すべてが生きたあかしだなあ」と後藤さん。自分たちが楽しんで、死ぬまで一生懸命過ごす。これからは高齢者が頑張るところを、YouTubeを通して世界中に見せ続けるつもりだ。

▶ YouTube 視聴はGoogleやYouTubeで「おたみずチャンネル」で検索



折り鶴を手にする初田さん。素敵な笑顔の持ち主だ



初田さんが作った折り鶴。使った紙はそれぞれ一辺が2.5センチ、3センチ、4センチの正方形



折り鶴を使った機能訓練の様子



ひだまりの家外観。大きな門をくぐるのも魅力の一つ



梅の収穫と干し柿。季節の手仕事を楽しめるのも魅力の一つ

これはすごい!小さな折り鶴

福井市 シルバーデイサービス ひだまりの家

福井市大宮2丁目のシルバーデイサービス「ひだまりの家」は、シルバー人材センターが運営している通所介護施設。元々個人の邸宅だった建物を利用した施設なので、家にいるような落ち着いた雰囲気です。広い庭には桜や梅、柿、栗などさまざまな木々が100本以上植えられていて、花見や梅仕事、干し柿作りなど豊かな環境を生かした楽しみも多い。何より、スタッフはシルバー人材センターの会員なので、経験が豊かなうえに、利用者と年齢が近いからこそその配慮や心のこもったサービスが受けられると人気の施設だ。通所者の中に小さな紙で折り鶴を何羽も折り、職員や利用者から一目置かれている女性がいる。初田時代さん(79)は、2.5センチ四方の小さな紙を使って、瞬く間に鶴を折り上げてしまう達人だ。元々手芸好きで性格も几帳面な初田さんは、ちよ

としたバッグや袋物など、必要を感じたらすぐ作り上げていた。「手を動かすのが好き。折り鶴は紙さえあればテレビを見ながらでもできる」と言い、手の中だけであつという間に折り上げる。称賛の声に「特別なことをしているわけではないのに…」と戸惑いを見せるが、細かい作業を難なくこなす器用さと仕上がりの美しさはお見事。折り鶴が取り持つ形で会話が弾んで笑顔も生まれ、コミュニケーションツールとして暮らしを豊かにしてくれているそうだ。

初田さんの折り上げた鶴は通所者の機能訓練の作業にも活躍している。鶴は千年、亀は万年といわれるように、鶴は長寿の象徴や縁起の良いものとして知られている。「いずれ玄関ホールを飾る大作に」との構想が進行中だ。初田さんと通所者の皆さんが力を合わせた作品が玄関を彩る日が楽しみだ。

取材は福井市シルバー人材センター、介護保険事業所「ひだまりの家」の管理者・片桐真由美さんへ交えてお話を聞きました

※価格はすべて税込み。内容、価格は変更になる場合があります

夏バテに効く!

兄弟

ネバネバ3“強大”を食べて体力回復

の時に食べると疲労回復に効くという「ネバネバ野菜」のオクラ・モロヘイヤ・ツルムラサキ。ネバネバの正体は食物繊維で、緑黄食の中でも疲労回復効果のあるビタミンB、カロテン、カルシウムの含有量はトップクラス。坂井市春江町で特別栽培の認定野菜を育て、している「vegeマリコ」こと高崎麻梨子さん(71)に、「夏のネバネバ3“強大”(兄弟)」として高崎さんも推奨、今が旬のこれらの野菜のおいしさを教えてもらった。旬の野菜の持つ栄養素をしっかり取り入れて残暑を乗り切ろう。



オクラ (緑・白・赤)

食べ方：白と赤のオクラが手に入ったら、生のまま食べるのがお薦め。スライサーでスライスすると、そうめんやうどんの薬味に使ったり、おみそ汁に入れたり(おみそ汁に入れてお湯を溶かした後に入れるのがポイント)と色々な食べ方ができます。緑のオクラはサッとゆでてかき揚げに使うのがよいでしょう。キャベツの代わりに好み焼きに入れてみてください。その際キャベツとほかの野菜は入れず、オクラだけ入れます(豚肉・海鮮などの具材はOK)。オクラのネバネバ効き目はお好み焼きになりますよ。



モロヘイヤ

食べ方：うちの畑で購入いただいたものは早朝に新芽を摘み取り提供しているので、袋から出した後軽く水洗いし、そのままゆでてOK。スーパーなどで購入した場合、しおれるのを防ぐため長い茎がついているので、茎から葉を取りはずし、葉のみをゆでます。ゆでた後はざるにあげて、粗熱を取る。「とろみ」に栄養素がたっぷりなので固く絞らず、そのままジップロックなどの保存袋に入れて平らにして冷凍を。使いたいときに使いたい量を折って取り出して、スープにしたり、おひたしにしたり。



ツルムラサキ

食べ方：葉と茎に分ける。茎は斜めに薄切りに。葉と一緒にゆでる際は、茎を先に入れてその少し後に葉を入れる。ゆでたらおひたしにしてショウガ醤油で食べるのがお薦め。茎だけを豚肉などと炒め物にしてもおいしい。

スライスしたオクラ

ツルムラサキの茎と豚肉の炒め物

【取材協力】
vegeマリコ



気になるカフェ

リラックスしながら集中できる プチュル ワーキングカフェ ppuccil



明るく解放感豊かな店内。奥にあるのは県産材を使った半個室スペース



自慢のベーグルとドリンク



プレゼント



プチュル
ワーキングカフェ ppuccil
● 福井市下六条町14-1 ユー・アイふくい(県生活学習館)1階
☎ 050-3144-0216 ● 午前9時~午後6時
① 県生活学習館の休館日(月曜日、第3日曜日、国民の休日の翌日、年末年始)
② 県生活学習館と共用
📱 ホームページで情報発信中
※特別会員の利用システムは直接スタッフに問い合わせを



福井市下六条町のユー・アイふくい(県生活学習館)1階に、コワーキングカフェがオープンした。ワークスペースとして利用できるほか、ネットを楽しんだり静かに読書をしたりして思い思いの自分時間を過ごせる大人のカフェだ。

広々とした店内は、壁一面が開放感あふれるガラス張り。美しく手入れされた中庭には野鳥が訪れ、心を和ませる。深煎りのコーヒーやオーガニックハーブティー、毎朝焼き上げたもちもちタイプのベーグルなどを提供している。ベーグルはプレーンのほか、アレンジを利かせたものやサンドイッチ、フレンチトーストなども。季節に応じたメニューも次々登場するので、何度通っても飽きさせない。

カフェメニューの注文をすれば、コワーキングスペースが利用できる。電源コンセントやUSBポートはもちろん、Wi-Fi環境も整っていて、資料をコピーしたり、スキャンしたりできるように複合機も設置されている。隣の席が気にならないような座席の距離感が絶妙で、長時間座っても疲れにくい椅子、昇降機能を兼ね備えデスクとしても使えるリビングテーブルなどさまざまな設えが混在するが、色調が統一されているので落ち着いた雰囲気だ。店内の一角に設けられた畳スペースには「人間をダメにするほど癒やす」と評判のクッションがあるなど、利便性とともにも居心地の良さも提供したいという心遣いがうれしい。

ベトナムで5年間、グラフィックデザイナーとして起業経験を持つマネージャーの飛田友香さんは、自分の経験を踏まえて「一歩踏み出したい人がスタートアップできる環境を提供したい」と話し、定期的に利用したい人に向けた特別会員のシステムも提案している。

個人情報保護法 さんぽみちはお客様に記入いただいた個人情報は、さんぽみちとお客様の関係の販売店におい

今日の読者アンケートプレゼント