# けやき通信

2011年10月
NO 223号

— 錦織 佳代子 —

## 読書ノート

• 下流志向
学ばない子どもたち、働かない若者たち
内田 樹 著 講談社

康江さん、章子さんからも紹介された本。いつからどうしてこんな世の中になったのか…と思うとき、ハッとさせられ、うなづかされる内容。著者は言う。日々、ルーティンを守る生活が大事。日課を崩さない日常生活から、もっとゆったりした時間が生まれ、四季の微細な変化にも気づく。「自立」と「孤立」の間には大きな隔りがある。誰にも頼らない代りに、誰の面倒も見ない、誰の世話にもならない代りに、自分が獲得した社会的リソースは誰ともシェアしないということになる。自分さがしはもう止めて、親密圏を作りましょう。あれこれ迷惑をかけるくらいのことは将来のリスクをヘッジするコストとしては安いものです。——。

• グアテマラの弟　片桐はいり 著　幻冬社

ある日、GORIさんがいれてくれたコーヒーの豆はグアテマラだという。2、3日してアポニーへ行ったら雑誌COYOTEが置いてあり、表紙に大きく"グアテマラ"とある。なんてタイミングのいい〜。借りて帰って、グアテマラを飲みながら マヤ文明の国の美しい写真と文を楽しんだ。グアテマラとは"森の国"という意味。女優はいりさんのこの本が紹介されていて、ちゃんと図書館にあった！もう、めちゃ面白い。なんて、自由でこだわりのない、さわやかなエッセイ。地球上にはこんなふうに大らかにゆるやかに生きることを楽しんで助け合って暮している人たちもいるのだ

何年も前にケヤキの下に植えた野菊。今年はたくさん咲きました

有三十日、家族に見守られて徳島のレイコさんが帰らぬ旅に。30年来、家族ぐるみの大切な友、また59歳すてきな人でした。大好きだったグレン・グールドのピアノ曲が静かに流れる中、大勢の友がトルコキキョウを献花し同級生たちの賛美歌、レイコさんの手紙、心にしみるお別れの会でした。レイコさんありがとう。

## じゃがいものチーズ焼

「ノーザンルビー」「インカのめざめ」などじゃがいもがいろいろ。かんたんでコクのある一品です。

〈4人分〉

じゃがいも 400g —皮をむいて2〜3mmわっかり、たっぷりの湯でゆでザルにとる。

玉葱小1コ —— うす切り

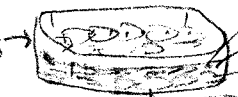
ベーコン薄切り 100g —熱湯をかけ脂を除いてみじん切り

牛乳 100cc

粉チーズ 大さじ2

塩小さじ1、バター大さじ1 ちぎってのせる

耐熱容器→



ベーコン
じゃがいも
玉葱半量
バターぬる

もう一度繰り返す

上から牛乳を注いで粉チーズをふり、オーブン170℃ —15〜20分

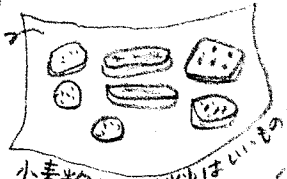
## 築27年 キッチンをリフォーム

ひとなことからリフォームすることに。
収納がきちんとでき、とても気持ちよくなりました

大工さん
電気・ガス・水道・クロス
それぞれの職人さんたちも気持ちのいい仕事ぶり。

## 10/26 久万美術館—とべ「シュゼ里山房」へ

秋の美しい里山風景を眺めながら また高原の美術館へ。帰りに里山房へ寄って矢野先生とお話する。ギャラリーオープン以来15年、文化発信のスポットです。



噛みごたえのある素朴な旨味

小麦粉など材料はいいものを。

カフェコーナーでゆきこさん手作りの砂糖バター・卵を使わないクッキーを頂く。私も作ってみたい

## どうやって？

• 省エネを意識してます。
伊方原発の電気をできるだけ使いたくない

• 昨年9月、冷蔵庫、パソコン、TVを省エネタイプに買い替えた。（月1000円くらい安くなった）

効果は少くてもやる！

• コンセントをこまめに切る

• 木造ツーバイフォー工法3階建のわかや、明るく涼しく冬あたたかい。どの部屋も大きく窓を開けられる。

• ゴーヤ、ツタ、ケヤキの緑と遮光カーテンが活躍。

• 料理は鍋帽子 バスタオルで保温調理。

• 掃除は毎日ホーキと雑巾で。2Fじゅうたんは週に一度掃除機で

パンパン

• 洗たく物は脱水後たたんで叩いて干す。パリッと乾いてアイロン要らず。

• キッチンリフォームを機に電子レンジをやめました。

• 夜は2人いっしょにいるから節電ね。

○ 冬の省エネ、工夫しましょ！

2人で快適にくらしてるよ

| | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 電気 円 | 1.443 | 1.304 | 1.428 | 1.533 | 1.712 | 1.597 |
| ガス 円 | 4.954 | 4.267 | 4.291 | 3.590 | 4.100 | 4.627 |
| 計 円 | 6.397 | 5.571 | 5.719 | 5.123 | 5.812 | 6.224 |

10/23、倉敷から4代子さんご夫婦が新米、手づくり味噌、ケーキ、岡山の散らしずしなどいっぱい持ってきてくれた。手づくりの味こそ心にも体にもやさしく、元気にしてくれる。