

けやきの風

世界で流行っている「ピックルボール」、知っていますか？

新しいスポーツとして最近注目されているのが、「ピックルボール」。球技の一種で、テニスとバドミントン、卓球をミックスさせたようなイメージです。世界各地でピックルボールの大会が開催され、とてもメジャーなスポーツになりつつあります。

◆道具はラケットとボールだけ

ピックルボールの道具は「パドル」と呼ばれるラケットと、穴のあいたプラスチックの小さなボール。ラケットでボールを打ち合います。コートはバドミントンコートと同じで、テニスコートより小さめ。シングルスとダブルスがありますが、ダブルスのほうが主流です。1ゲームは11点先取で、10対10になったら2点の差がつくまで続きます。3セットマッチや5セットマッチがあります。

やや特徴的なのが、得点はサーブ権があるときだけ。そして、自分のチームがミスを続けるまでサーブを続けることができます。

◆特殊ルールがある

サーブは1回だけで、アンダーサーブに限定。また、「2バウンドルール」といって、リターンする人は1回バウンドしてから返球しなければならず、さらに、その次のボールも1回バウンドしてから打ちます。それ以降はボールのように、ノーバウンドでも打つことができるというルールです。ほかにも、「キッチン」と呼ばれるゾーンではノーバウンドでボールを打つことができます。

テニスやバドミントン経験者からすると、やや混乱しがちなルールですが、シンプルなので覚えてしまえば苦になりません。

◆ピックルボールの3つの魅力

まず、比較的手軽にはじめられること。ラケットとボールのセットで5000円から1万円で購入することができ、コートはバドミントンコートを活用できます。

次に、ハードすぎない運動量。コー

トが小さいため、走り続ける必要はありません。また、ボールは軽く、穴があいているので、力を入れなくても打ち返すことができます。ほどよい運動量で、けがが少ないのが大きな魅力でしょう。とくにアメリカではリタイアした人がピックルボールに夢中になっています。

コートが狭い分、ペアや相手との距離感が近いのも特徴です。ペアの人と手が届くかどうかの距離感で、コミュニケーションをとりやすいのです。プレー中、雑談しながら楽しむスポーツとしてぴったりというわけです。





はなさき お悩み相談室

高血圧を予防・改善したい！

ヨガはゆったりとした呼吸を行うため、血圧を下げるのに効果的と、医師の布施淳さんはいいます。そもそも血圧が高い人は活動すると活発になる交感神経がつねに優位になっていきます。一方で、血圧を下げるには、心身をリラックス状態に導く副交感神経を優位にすることが必要です。ヨガを行うことで副交感神経を優位にすることができ、血流の流れがゆるやかになります。また、ヨガは今の気持ちに集中するマインドフルネスの働きも持ったため、複合的に作用し、血圧を下げるのにつながります。

ヨガを続けることで血圧がぐらぐら下がったという結果もあります。週に3回くらい、1回につき10分程度、ヨガを毎日の生活にとり入れましょう。

おすすめの「体ねじり」を紹介しましょう。椅子に腰かけて背筋を伸ばし、胸を開きます。右手を右ひざの上にのせ、開いた胸を左にひねりましょう。今度は左手を左ひざの上にのせ、さらに左に体をひねります。反対側も同様に行いましょう。ポイント：体をひねるとき、5秒かけてゆっくりと鼻から息を吸い、5秒かけてゆっくりと鼻から吐き出します。

①椅子に腰かけて背すじを伸ばし胸を開く



②右手を右ひざの上にのせ開いた胸を左へひねる



③右手を左ひざの上にのせかえさらに左へ体をひねる

みんな集まれ～！

大人女子部

ペースを合わせる

50年以上もの間、マナー講師を務めてきた岩下宣子さんによると、マナーでとても大切なのは相手とペースを合わせるのだそうです。たとえば、食事のペース。まわりの人が食べ終わっているのに、自分だけが遅いと焦ります。逆に、自分だけ先に食べ終わると手持ち無沙汰になることも。どちらの場合も、相手に気を使わせてしまいます。

テーブルマナーで一番大切なのは、同じテーブルを囲んだ人が笑顔で食事を楽しむことだと、岩下さん。だから、おたがいにペースを合わせることがポイントなのです。たとえば、皇族の方は晩餐会するとき、できるだけゆっくり食べ、最後のひと口は残したままにしておくそうです。皇族の方は先に料理がサー

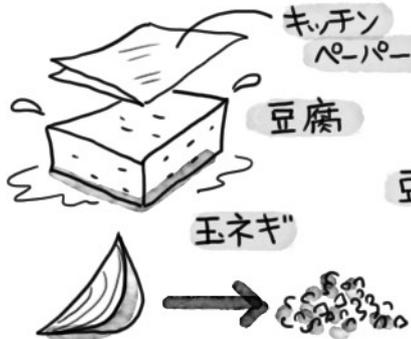
ブされ、最後にサーブされる人と時間差が生まれます。そのため、「まだ私も終わっていないので、ゆっくり食べてくださいね」というメッセージを伝えているのだそうです。

食事のペースだけでなく、歩くペースも同様です。男性が女性のペースに合わせて歩いたり、若い人が年配の人の歩幅に合わせて歩いたり……。おたがいに相手のペースに合わせて行動することは、とても大切な気遣いです。

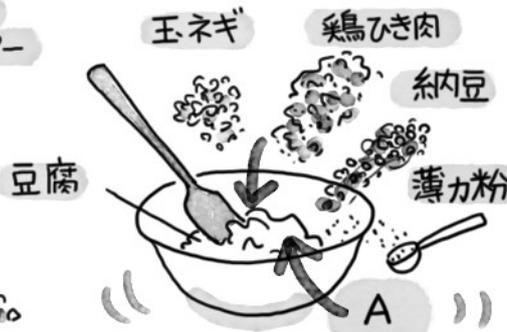


<カレー風味の納豆入り豆腐ナゲット>

①豆腐は表面の水分をキッチンペーパーで押さえるようにして拭きとる。玉ネギはみじん切りにする。



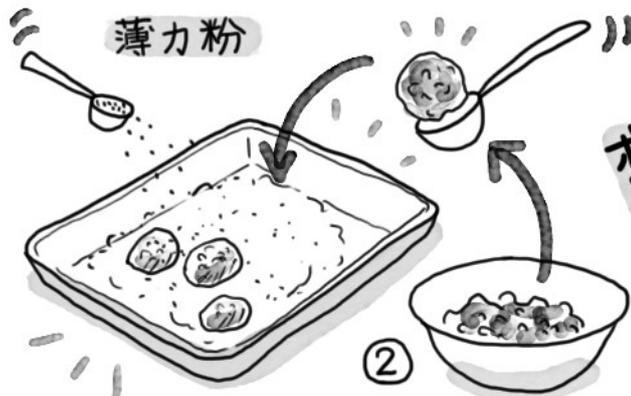
②ボウルに豆腐を入れ、ゴムべらでなめらかになるまでつぶす。玉ネギ、鶏ひき肉、納豆、薄力粉大さじ2、Aを加えて混ぜる。



材料 (3人分)

- 木綿豆腐 1/2 丁
- 玉ネギ 1/4 個
- 鶏ひき肉 (胸肉) 200g
- 納豆 1パック
- 薄力粉 大さじ5
- サラダ油 適量
- A しょうゆ 大さじ1
- カレー粉 小さじ1
- おろしニンニク 小さじ1
- 黒こしょう 少々

③バットに薄力粉大さじ3を広げ、②をスプーンでひと口大に整えて並べ、粉をまぶす。



④フライパンに深さ1cm程度の油を入れて170℃くらいに熱し、③を並べ入れ、途中上下を返しながら中火で4分くらい揚げ焼きにする。



おつまみメニュー

キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★ 目標タイム1分

次3つの言葉から連想されるものの名前を教えてください。頭ではイメージできても、名前が出てこないことがあるものです。

- ① カラオケ、司会者、声を大きくする
- ② 段、踏切板、ジャンプ
- ③ 背が高い、電線、コンクリート
- ④ ほかほか、しゃもじ、ごはん
- ⑤ 軽い板、水泳、水に浮く
- ⑥ 2つで1組、バランス、乗って歩く
- ⑦ 大きな輪、腰、ブーム
- ⑧ トウモロコシ、牛乳、朝食

5月のことば
ぼくはチビで
デブだけど
それが自慢なんだ
(くまのプーさん)





5月の見直し <ひとり旅>



ひとりでスケジュールを決めて、自由気ままに過ごせる！

料理家の山脇りこさんは、50歳前後からひとり旅の魅力に目覚め、年に数回はひとりで国内旅行を楽しんでいるそうです。もともと人見知りで、ひとりで外食をするのも苦手だったという山脇さん。今でもひとり旅をするときは緊張するそうですが、それにも増して楽しさがあるといいます。山脇さん流のひとり旅を楽しむポイントを紹介しましょう。

まず、旅の目的は1〜2個に絞る。行ってみたい店、見てみたい景色、手に入れたい土産物など、目的を決めて旅に出るのがおすすめとか。山脇さんは雑誌やSNSなどで気になった場所があれば、Googleマップに保存して、「行きたい場所リスト」を作っています。

次に、宿選びは心地よさを重視。選ぶときの条件はその人次第ですが、山脇さんは清潔さを重視したいので、できるだけ新しいホテルを選びます。有名なホテルチェーンも安心感があってきれいなので、選ぶことが多いようです。最近では温泉宿などでも、ひとり旅プランを用意しているところが増えていきます。予約サイトで「ひとり旅」で検索すると、情報を得ることができます。

そして、自由気ままに行動する。ひとり旅のよいところは自分のペースで行動できること。自分が行きたいところ、歩きたいルートをだれにも相談しなくても決められるのは大きな魅力。街を歩くだけで、その土地土地の空気に触れることができ、感動が深まります。

だれかと話さなくてもよいのも、心地よいこと。だれかと一緒にいると沈黙が気になって、何か話さなければとストレスを抱えてしまうという山脇さん。ひとり旅ならそんなストレスとも無縁です。

さて、ひとり旅でちょっと気になるのが、夕食をどこで食べるか。おすすめはカウンターのある店で、ひとりでも気兼ねなく過ごせます。また、夕方のオープン直後に入店するのも一案。混み合う前で店内が落ち着いていることが多く、ゆっくり食事を楽しめます。夕食を早めに済ませて、読書をしたりのんびり湯に浸かったりと、宿でひとりの時間を楽しむといいでしょう。また、市場やデパートなどで地元の名物を買って、宿の部屋で食べるのも楽しいものです。

最後に、無理をしないこと。スケジュールを詰め込みすぎず、予定と予定の間には十分に時間をとっておきましょう。寄り道したり、気に入った場所ですつと過ごしたりできます。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

新緑が爽やかな風に揺れる美しい季節になりました。春の変化の多い時期が過ぎ5月に入りホットしたタイミングで「何だかやる気が出ない」「倦怠感がある」などと体調がすぐれないことはありませんか。そんな時、植物は見た目の美しさや香りから私達の心と体に嬉しい効果をもたらしてくれます。

観葉植物を見ると交感神経活動が低下し副交感神経活動が上昇することがわかっています。ストレス状態が軽減し、身体がリラックス状態に移行するそうです。

お花やハーブの香りを取り入れて香りにも癒されてみませんか

今はバラの季節なので、外出して森林浴も一緒に楽しんでみてください。

4月25日 第19回みどりの式典において「けやき通り発展期成会」は令和7年緑化推進運動功労者内閣総理大臣表彰を受賞いたしました。

緑化活動の推進、緑化思想の普及啓発に顕著な功績のあった個人、団体について内閣総理大臣が表彰するものです。

けやき通りは国道202号の一部で約800mあります。昭和23年に福岡県で開かれた第3回国民体育大会に合わせて整備されました。これを機に並木の植樹がなされ現在では108本のけやきがあります。「けやき通り発展期成会」は平成5年に設立した地域の環境保全のボランティア団体です。今年で32年目になります。

『つなぐ・つくる・整える』をキーワードに、行政と地域をつなぐ・清掃や花植えなどの街を整える・建物の色を揃えるなどの街並みをつくる活動を行っています。私たちだけの活動では環境の保全はできません。国土交通省福岡国道事務所の皆様、地域の自治会の皆様、行政機関である福岡市や福岡県警の皆様と連携することによって、この素晴らしい景観を保つことができます。そのため今回の受賞は、これら行政や地域の皆様方と共に受賞したものと考えております。

美松花園は けやき通りの花壇植栽に携わりながら、会員の皆様と活動できたことを光栄に感じ、今後の活動の励みにしたいと思っております。今後とも宜しくお願い申し上げます。

5月11日は母の日です。お母さんやお世話になった方へ感謝の気持ちを伝えましょう。



会社名 : 有限会社 美松花園

住所 : 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

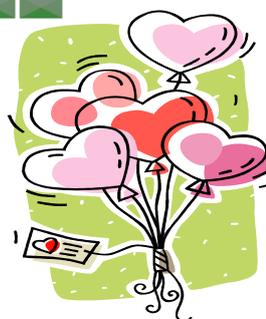
シャンボール赤坂 1F (赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先 : 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL : hana38@mimatu-k.net



5月号いかがでしたか?
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように!

