

イワシやユギナギなどの小魚は、
ビタシ、シメシやワケルワケルが普通で、
はたまた老花を陽干する様子がふんだ
んに書かれてゐるです。青森縣は
八戸市に於てゐる。地元の人は、東京
の人より、三十五歳若く見え、
白髪もほとんどないのです。が、実は
白髪東京の人より三、五倍多く生
つてゐる。これが生まれてからず
づと続いているわけで、七十歳の人
が、五十歳くらいに見えるのです。
肉は肥え、脂肪も肉もふくま
高く、肥満の體型にもなるし、背の
負担も高いので中年からの食事に
ふさわしくありません。イカやサ

[illegible]

経営者として？

[illegible]

町田 洋子

といふ。主人ははたがへると、
「いへ。オレといふ關係がある。」と
も言へな人だと怒り、私は今の
度、夢中に於いて、お茶をのめ
て自分の健康状態の爲に、お茶をのめ
ての休養、一時間のお休みにして、
この夜も主人が休んで行くと
は出てゐてもらつてゐます。とても
やさしい主人ですが、夢中でも學
も表現出来る人ですが、多分と云ひ
切つてゐる主人と暮らしてゐる、
三食を食ふべき生活を見ても、有
り、でもハートの血が、お茶を
でなす。主人と結婚した事でも
思ひます。これからは、お茶を
を宜しくお願ひ致します。

近藤先輩優勝！

「十二月一日、月曜日の現会。出席者は、長谷川キリヤヲを導る近衛博樹、三員が出席しました。その時因何と云ふ、「他の皆さんが、神々の御前で練習であつただけに、私はキリヤがあつたらぬから、今日はデモンズ」だと現かに思つてゐました。そのような状態の中で、私は常にイペーヌでブレイクできました。それの分有利だったのでしよう。」

「さ、きねめて冷然とした顔。ニールがラブに入らなかつたから、ニコルに監督が残つていたかどうかかわらない(本人談)。くらい調子よく

今月の写真は、昭和三十六年八月高松鉄橋下で館の化石が発見さ

た時の、愛国作家風風景です。このころが、我が福島市の名を全国的に広めるという偉大な功績を残して、れたのです。

二十三年前の暑い夏の日に大矢昌(当時なんと二十才)はかメモを持参し、この貴重な写真を残してくれたのです(感謝)。A11-10周年記念事業を目前にして、資料同です。

[illegible]

奥が今年は何処かへ行ってしまった
感のある波岸もすぎ、久しぶりにご

神様は手を合致した結成人も多いが、
御心こそは御機嫌を満開、或いは神仏
一体である場合が多し。だから、敬
虔な人は、神様は神様、人間は人間と
線を画し、決して死んだところで
望みあるまで、期間で神様にほら
なとは云々考へて持つてゐる。だが
神は万端であつた。人間とは異なり、
御心をはかるにスーパーな存在で、
神には神に支配され、少しでも神に
こころと努力してゐる存在なので
ない。だから成功も失敗も、全ては
神のおぼけとしてゐるのだあ。

「おぼけ」としてゐるのである。
それこそが、「私」の存在の至

「の「ずりだし」私が父から教わった。食べさせてもらった、うどん」

[illegible]

かわら版解説「健康」
 過去のかわら版解説といふことで、いくつかある記事候補の中から私が今回ピックアップしたのは広報室健康推進委員会の記事です。最近太りの氣味で疲れ氣味がコレステロール値が最も高い私にとって、この記事にはとても魅力的な内容が書かれています。イワシやコーナゴには老化を防止する栄養分がたくさん含まれていて、老化防止やコレステロール値を下げる効果があるとのこと。今の時代でいうところのアンチエイジングに重要な抗酸化作用のある食材を食べましょうという有益な情報を調べましたので紹介します。海藻類・豆類・緑黄色野菜・フルーツがいっぱいです。さらに、普段の生活で氣をつけたいこと「紫外線を防ぐ」「ストレッチをためない」「運動は軽めに」「お酒はほどほどに」「たばこを控える」と良いそうです。ああ、なるべくして健康状態を悪化させていたようです。

廣報室 金子広

当時記事を書いた
会員が、一押しのリ
ピとして掲載してい
た『ずりだし』を作
てみた。レシピによ
と干しうどんと：家
で、無いな：つてこ
で、冷凍うどんで代
茹でて器に移して、
っお節をひとパック
そして醤油をひと回
し、化学調味料とい
名の味の素と七味を
少々、刻みネギをの
て完成。なんと！作り
始めて五分程度。個
人的にも、お腹が空
らずぐに食べたい僕
めには、素晴らしい食
べ物である。味は：う
違いない。味は：う
ん！旨い！さっぱり
していて、かつお節
ねぎの風味に、醤油
が相まって七味のピ
ツとしたアクセント
五分で作れる食べ
物とは思えない味で
した。と終わらせたい
ところですが、半分
食べたところで、こ
つてりしたものの好
き。私は、ここでひと
工。バターを少々足
してひと口。ううう旨
い！さっぱりも旨い
けど、カスタードし
た風味と、こつてり
した感じが何とも言
えない。また食べた
いと思つた、夜十時
過ぎの体験でした。
ぜひお試しあれ。

