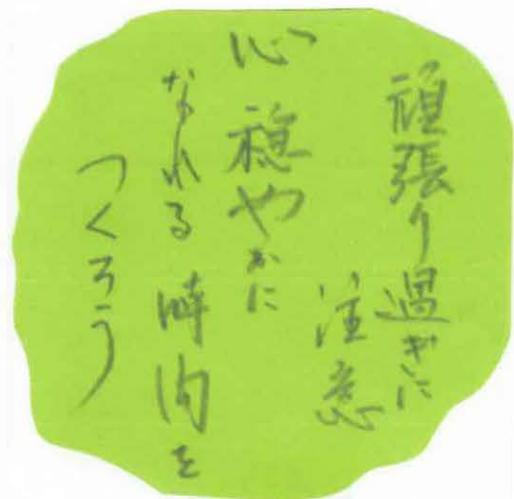


# お茶の時間



こころに響く言葉

あけましておめでとう ございます。  
 1997年1月創刊のミニコミ新聞「お茶の時間」は  
 20年になります。  
 毎月発行の予定が、暑い、疲れたの、忙しいの  
 入院したの等々で、年月は流れてもまた127号です。  
 それでもお付き合い下さる読者がいる限り続けよう  
 と思います。「継続は力なり」今年もよろしく

料理研究家門倉タニアさんの言葉  
 全体のバランスをとりながら料理に費  
 やすエネルギーも考えないと幸せな  
 感情は生まれない、と。  
 どんな場合にも当てはまる。  
 ドイツ人の母と、日本人の父を持つ  
 バランスをとる匙加減が、むずかしい

## あゆらべ体操

手軽な健康法。口の体操「あいうべ」を知  
 っていますか。  
 九州で開業されている、内科医・今井一彰  
 さんが新聞に掲載した「口を「命の入口」に  
 するには、この紙面切抜きを、東ねた士い資料  
 がらみつけた。

虫歯や歯周病は万病の元となり、呼吸の  
 仕方やかみ方は全身の働きと密接につな  
 がっている。その大事さを広く知ってもらおう  
 と、口の体操「あいうべ」を使って、さまざま  
 な病気の治療をすすめている。と書かれていた

大きき口を開け、あ、い、う、う、う、う、と  
 声をあげ、最後にべ、と舌を突き出し  
 下に伸ばす。この体操を一日30回が基本。  
 口にはだ液があふれ、舌の位置が上あごにヒ  
 タツとつく。

早速試すと、割合に気持が良い。  
 舌を伸ばすとその反動で舌が正常な位置  
 に戻り、口は閉じて自然と鼻呼吸になる。  
 鼻呼吸で体の免疫力が高まり、あまり  
 薬を使わなくても体は自然に良くなるとか

口が「命の入口」から、病の入口にならな  
 いたためにも、口をきれいにし、動物本来の  
 鼻呼吸に戻すのが治療のコツ、なのだそ  
 うだ。  
 簡単で大切な内容を、小さな子どもにも分かり  
 やすく伝えたい、と、歯科医師と共にセミナーを  
 開催されている。

体操は単純、簡単だが、変化顔になる  
 ので、私はもうほうほう湯舟につかり実践し  
 ている。

「いつもお元気ですかね」  
 「ハイ、ラジオ体操とあいうべ体操のお  
 かげです」  
 体調いいですよ。歯みがきもきちんと  
 していますよ」

張り切り過ぎるとアゴが痛くなるので  
 ほどほどに。  
 楽しく続けられることが大切だ。

## 歯のよもやま話 第三十一話

### 歯と人生儀礼・行事

人の一生のうちの歯に関する儀礼や習  
 俗について触れてみます。これらの風習  
 は、最近ほとんど行われなくなりまし  
 た。また地方によっても、行ったり行わ  
 なかったり、行つたとしてもいろいろと  
 内容は異なります。

生後百日頃、子どもの前に赤飯や尾頭  
 付きの焼き魚等の食膳を据え歯が硬く丈  
 夫になるように願いました。地方によつ  
 ては豆、エビ、梅干しなども添えました。



歯固めと  
 して小石  
 を噛ませ  
 ることも  
 ありまし  
 た。歯固  
 めの石は神社から  
 貰つてきたり海岸で  
 拾つたものを使用し  
 ましたが、終わつた  
 あと神社に返す風習  
 の所もありました。



抜けた乳歯は、上

の歯は縁の下や流しの下、雨垂れ等に、  
 下の歯は屋根に放り投げました。屋根は  
 台所や便所の屋根などが多いようです。  
 投げるときに呪文を唱えることも有り、  
 「鬼の歯が生えるな、ネズミの歯とかわ  
 れ」などといった地方もあるそうです。  
 鬼の歯は形の変な歯、ネズミの歯は丈夫  
 な何でもかじる事の出来る歯と言う意味  
 のようです。

アメリカやイギリスでは夜眠る時、枕  
 の下に抜けた歯を入れておくと、「歯の妖  
 精」がやってきて、抜けた歯をコインと  
 交換してくれるという言い伝えがありま  
 す。

南米では、抜けた歯をイヤリングにし  
 て身につけるところもあるそうです。  
 初鉄漿（はつかね）

お歯黒の項で触れたので略記します。  
 江戸時代には女の人はお歯黒を付けるの  
 が普通でした。初めて付ける時は女性の  
 成人式にもあたることから、親戚知人の  
 有力者の女性を鉄漿親（かねおや）とし、  
 初鉄漿の式を行い、鉄漿親はその子を一  
 生世話したそうです。  
 歯固め

正月と六月一日に歯固めを行い、芋の  
 茎、荒布（あらめ）、鏡餅、固い飴などを  
 噛みました。これは歯の根を固くし長寿  
 を願つたものです。土佐日記、枕草子、  
 源氏物語にも記述があり平安時代からの  
 風習です。正月に雑煮にお餅を入れて食  
 べるのは、この歯固めの餅から来ている  
 のではという説もあります。六月一日に  
 は干しておいた正月の餅を「歯固めの餅」  
 として食べた地方も多いようです。

尚歯会（しようしかい）

尚歯とは齢（よわい）を尊ぶことで、老  
 人を尊敬する事。尚歯会とは敬老会で  
 あつたり、老人が集まって互いの長寿を  
 祝う会の事。唐の白楽天が自分を含め七  
 人の老人を招き詩を詠じ、宴を催したの  
 が始まりとされています。幕末に渡辺華  
 山や高野長英が尚歯会と称し新知識交換  
 の結社を作った事は有名です。また明治  
 初期に勝海舟が大月盤溪などを招いて尚  
 歯会を開いたそうです。

子田晃一

# 海抜標識

隣接する町内の会長さんが、海抜標識を取り付けさせてほしいとみえ  
了承す。その場で貼っていた。

運転者に見えるような場所に設置するよう、診療所入口の塀にペグ。

海抜11.2mと表示されていた。

新潟市の海岸沿いは、坂が多い。砂丘の途中に位置する我家から近くの  
小学校まで200m位をゆるやかな下り坂だ。

道を隔てた福祉会館のフェンス前には海抜9.3mの表示が。小学校は  
海抜7.5m、校庭の裏側は6.7mだった。

車で市内を走ると、海抜ゼロメートル地帯が散在することに改めて気付か  
された。セーブスワン(サッカー場)周辺では海抜0mの表示ステッカーが貼  
り付けられていた。

低平な越後平野上に  
位置するため、海抜ゼロ  
メートル地帯があちこち  
みられる



セーブスワン前 港トナレ手前(無江町)

● 地盤から1.5m程の  
高さに設置 →

## 海抜

海水面から測った陸地の高さ。干潮時と満潮時の年間平均を基準とする。

● 海抜表示シートの設置について(新潟県道事務所交通対策課)

西日本で甚大な被害をもたらした津波被害を踏まえ、被害を軽減  
するための対策のひとつとして道路施設等に海抜情報を提供する

平成24年10月 海抜表示シートの設置に取り組む。

平成25年3月末 対象エリアでの設置作業完了。

表示状況

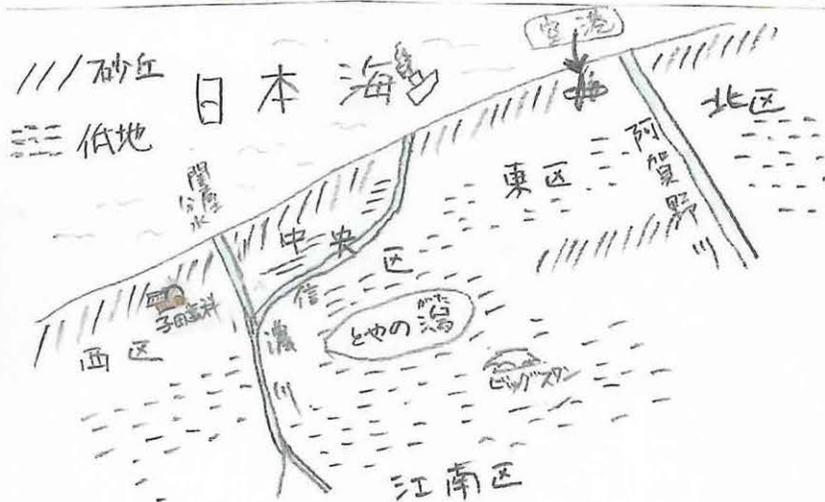
県全体 1162枚



診療所門脇のところにステッカーが。



16年前の水害水位。地面から45cm目水。



新潟市は、信濃川、阿賀野川をはじめとして河川が入り組んだ  
形で市内を流れている。

# 新之助 騒動記

平成28年10月5日から 試験販売開始  
また、新潟の新しい米「新之助」

平成20年(2008年)、新潟県の一  
大プロダクトとしてスタート。8年の歳月を  
かけて誕生した「新之助」は、優れた生産者たちが  
研究会体制で栽培しているという。

コシヒカリより実りの遅い 産地品種。又、コシヒカリより一回り大きい粒、コクと  
甘み、味の厚みが豊潤なおいさを醸し出す。と紹介するパンフレットを読み、期待  
が大きくなる。

デパートでの販売が最初。この情報に、買物ついでにデパートの案内係の人に  
尋ねると「価格は未定。相当量販売しますから大丈夫です」と、まだ9月の段階  
ではそんな返答だったので安心してのんびり待った。

ところが想定外の反響で、デパート、続いて販売の大型スーパーでも瞬く間  
に完売。この報道に「今年は駄目か」とあきらめかけた近所のマーケットで  
販売する日が分かった。当日、開店1時間前に本持参で出かけた。その勢いに  
反し駐車場はガラヘンとし、店の出入口には人の姿なし。30分経過後は  
ようやくようやく40人程並んだ。

ひと通り出回って落ち着いたのかな? 1人1袋と聞いたけれど、数袋置  
るかも、などの淡い期待も、一番乗り甲斐もなく1袋5kg分を手に入れただけ。  
意気消沈し帰ると、それを知らず当夜のスタッフのひとりが協力してくれ更に2  
度並んで、2袋手に入れてくれたのだ。ホントに感激。心から感謝した。

伊勢丹のお歳暮申し込み時には、希望枚数分の整理券を渡された。  
来年から本格販売。燃たたいお米は、もうコリゴリ。いつでも安心して  
おいしいお米を食べたい。

よく光るご飯はおいしい。炊きあがった時の輝きがおいしい米をみつける手ごた  
です。特許、ガラスのご飯釜を使い、ガスで炊く。おこげが出来て嬉しい。

○食べた感想 — 魚沼産コシヒカリと旨みの差は感じない。確かに粒は少し  
大きい。この差もわからない程度だ。奉飼用に向いているかも。

○名前の由来 — 誠実で芯が強く、且つ、スタイリッシュな現代的日本を  
イメージした名(パンフレットより)

パッケージデザインが良い感じ。ネーミングも良い。美しい袋で気に入った。

発行 のりちゃんち編集室



## いいなこの本



「九十歳。何かめてたい」

著者 佐藤 愛子

発行 小学館

初版 2016年8月6日

価格 1200円+税1

この本も、2月には89歳になる叔父から頂戴した。  
目次のタイトルに納得しないうえ、帯にある「読者感想と  
同様、痛快、爽快、爽快な気分を一気に読んだ。  
佐藤愛子さんが93歳になられたことに驚きやがら  
まだまだ元気に文章を綴られるパワーはさすがだ。  
感動した。ウフ、クス、アハハ、いんを笑いに包ま  
ますよ。」(おりの綴りの装丁が嬉しい)

お祭り騒ぎの成人式が近付  
いている。  
9日何か予定があったらな  
らな落語を楽しまんのだ。

昨年末のNHK紅白歌合戦  
拍子抜けする幕引きだった  
国民の声は一応聞いたという  
ホリスを取らなけりて、自分た  
か決めたことを押し通す、今  
の国の有様と重なった。

## 月のつばやき

良い年でありますようにと  
毎年願うが、振り返ると年々  
落ちて着かない気持ちが大さ  
ている。  
些細な事で不快になって