

みんなで創る みんなで支える



# CCT 瓦版

2023年10号  
VOL:187



靈鷲山にかかるスーパームーン

## 活動報告「料理教室」

実施日:毎月第2火曜 9:30~12:00 会場:勝山公民館

コロナ禍で、普通に暮らすことの困難さを強く感じました。一方で、健康は基本的な衛生的な行動によって守ることができることにも改めて気づかされました。また、基本的な感染予防対策に加え、免疫の働きを支える「食生活」の重要性を再認識しました。

新型コロナウイルスは、特定の食品や栄養素をとることで、予防できるものではなく、エネルギーや栄養素を過不足なくとることで発症予防や、発症しても軽症で済むと厚生労働省は提言しています。感染症リスク低減の食生活のポイントとして、栄養のバランスの重要性、脂質や塩分のとりすぎに気を付けることを強調しています。

料理教室では、健康に年を重ねたい、できるだけ自分で作って食べることを大切にしたいと考えます。月に一度ではありますが、同じ班の方と話し合い、手順の確認、調味料を量り、調理、出来栄を賑やかに話しあつての試食、それら一つ一つの行動を意識して行う。それが認知症予防にもつながればと思っています。

講師 田代 文子



「中華料理を味わう会」を開きました



前菜  
盛り合わせ



納豆とトウモロ  
コシのXOジャン  
の焼きめし



夏野菜と関門  
ポークの黒酢豚



エビとイカのスパイシー



マンゴープリン



小籠包



ホタテのチリソース



シェフの挨拶  
「野菜は近くの実家で調達します。」

〈CCT事務局〉東亜大学7号館7109号室 13時~15時

TEL: 083-250-5032 (留守番電話に)

Email: cct2008@water.ocn.ne.jp

ホームページの検索は『CCT東亜』

会員数

606名

8月31日現在

## 日本百名城 「島原城」

今回のお城紹介は島原城です。

島原城は、長崎県島原市城内にあった日本の城で、別名は「森岳城」や「高来城」とも呼ばれています。島原城は、松倉豊後守重政が約7年の歳月をかけて1618年（元和4）年から築いたものです。五層天守閣を中核に、大小の櫓を要所に配置した、安土桃山期の築城様式を取り入れた壮麗な城でした。

それ以来約250年間、4氏19代の居城として、数多くの物語が生まれました。しかし、明治の御一新で惜しくも解体されてしまいました。天守閣をはじめ全ての建物をなくした島原城は、石垣とお堀だけを残して長年の風雪に耐えてきました。



島原人の心の拠り所として「お城」の復活を待ち続けてきましたが、その熱意が実って1960（昭和35）年にまず「西の櫓」が、続いて1964（昭和39）年に「天守閣」を復元することができました。島原城は江戸時代に島原藩の政庁であり藩主の居所でもありました。成立当時の領主である松倉氏の知行は4万石でしたが、総石垣で天守と櫓49棟を建て並べました。火山灰や溶岩流でなる地盤での普請工事は困難であったとされ、続く松倉勝家の代に領民の一揆を引き起こす一因となっていたといわれています。



明治以降は廃城処分となり建物などは撤去され、現在は本丸に天守・櫓・長堀が復興され、城跡公園となっています。石垣と堀が江戸時代から残っている島原城は歴史的な価値が高く、その壮麗さと美しさは訪れる価値があります。

広報部会 竹野



## 委員会報告

1. 大学構内の草刈り作業を10月24日（火）9:00～10:00に行います。※雨天の場合は10月31日（火）に順延。
2. 「スポーツカーニバル in 下関」は下関市体育館セービング陸上競技場で開催されます。

10/22（日）9:30～12:00 & 13:00～15:00

※詳細は事務局前のポスターをご覧ください。

3. 「一の宮金管バンド」の発表があります。応援をお願いします。  
9/16（土）10:45～土曜朝市（青果市場）  
9/30（土）16:20～新下勝山地区十五夜の集い  
（新下関駅構内）

4. CCT まつりは大学行事の都合で**11月26日（日）**に変更となりました。

5. 事務局からのお願い。（事務局員募集）  
月～土曜日の希望日、13:00～15:00の間に事務局と一緒に活動できる方は連絡ください。

6. 広報部では部会員を募集しています。  
ホームページや瓦版作成に興味のある方は是非参加を。

## 会員からの情報



### サツマイモの花

サツマイモにもこんなに可愛い花が咲くことがあります。しかし残念ながら、この根っこの芋は大きく育たないのでそうです。