

# オアシスだより

天神オアシスクラブ  
第 108 号 2013/3/1 発行



## 春のオススメ野菜

春の「水菜(みずな) 独活(うど) たけのこ 菜の花 ほうれん草 春菊 三つ葉」

昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。

苦味のある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材なのです。



## 季節によって名前が変わるお菓子～「おはぎ」と「ぼたもち」の本当の違い～

春のお彼岸といえば「ぼたもち」

秋のお彼岸といえば「おはぎ」を食べる事は、皆さんもご存知だと思います。

おはぎとぼたもちは基本的に同じものであり、違うのは食べる時期だけなのです。

ぼたもちとおはぎを漢字で書くと「牡丹餅」「お萩」になります。

ぼたもちは、牡丹の季節、春のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く牡丹に見立てたものです。一方、おはぎは、萩の季節、秋のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てたものです。大きさも花の大きさと同様に、大きいのが「ぼたもち」で、小さいのが「おはぎ」となります。では、何故牡丹の方にだけ餅が付いたのでしょうか？

その由来は、『倭漢三才図会』に「牡丹餅および萩の花は形、色をもってこれを名づく」とあり、牡丹餅がぼたもちになり、萩を丁寧にとっておはぎになったというのが、最も一般的とされています。

現在では、季節に問わず「おはぎ」という名称で一年を通して売っているお店も増えています。



## 3 月オアシス日程表

| 日  | 月              | 火           | 水            | 木                   | 金              | 土            |
|----|----------------|-------------|--------------|---------------------|----------------|--------------|
|    |                |             |              |                     | 1 AM<br>音楽サロン  | 2<br>生活の書    |
| 3  | 4<br>陶芸        | 5<br>音の出会い  | 6<br>はがき絵    | 7<br>アート教室          | 8 PM<br>音楽サロン  | 9<br>音の出会い   |
| 10 | 11<br>ペーパークラフト | 12<br>音の出会い | 13<br>はがき絵   | 14<br>生活の書          | 15 AM<br>音楽サロン | 16<br>生活の書   |
| 17 | 18<br>陶芸       | 19<br>音の出会い | 20<br>はがき絵   | 21<br>化粧療法<br>アート教室 | 22 PM<br>音楽サロン | 23<br>ラルゴ演奏会 |
| 24 | 25<br>オカリナ演奏会  | 26<br>音の出会い | 27<br>真美健康体操 | 28<br>生活の書          | 29 PM<br>音楽サロン | 30<br>音の出会い  |
| 31 |                |             |              |                     |                |              |

## 『ケーキ作り』



第4週の月曜日は「お楽しみレクリエーション」を行っています。その月によって「お菓子作り」「外食」「オカリナ演奏会」などなど、バラエティに富んだ内容となっています。  
1月は、女性会員様の「ケーキを作りたい。」という一言から「ケーキ作り」を行う事に決定！！  
皆様、パティシェ気分で「桃」「いちご」など色とりどりの果物をデコレーションして頂きました。



① 桃・みかん・苺をカットして  
スポンジの中は挟みこみます



② その上から生クリームを塗って

おもしろいね♪



③ 綺麗にフルーツを飾りつけ



④ 完成 ♪

皆でワイワイ作ってます。

生クリームしぼり初めてなのに  
とても上手ね！

みんなで楽しく  
作って、美味しく  
頂きました

## 『ペーパークラフト』

今回は「ひな祭り」にちなんで「お雛様」の壁飾りを作りました♪  
西依先生のご指導もあり、素敵に仕上がりました。



綺麗な色紙に、自分好みのお雛様とお  
内裏様をレイアウト  
飾りも好みで



細かい作業に、みなさん  
集中して取り組まれています



世界で一つだけのオリジナル雛飾りが出来  
ました。皆さんご満悦♪

## 『吟じます』

何気ない会話から「詩吟」の話で盛り上がり、青木さんが披露して下さいました。



仙客来り遊ぶ  
雲外の巔  
神龍栖み老ゆ  
洞中の淵〜♪



腹式呼吸がしっかりされています

曲目は江戸時代初期の文人「石川丈山」の作品「富士山」  
富士山を歌った漢詩の決定版ともいわれる作品です。

コブシの効いたとても素敵な歌声で、聴く人を魅了しました

