



するがのくに

かわら版

第 78 号

令和 6 年 1 月 15 日発行

新年明けましておめでとうございます。旧年中は格別のご高配を賜り誠にありがとうございます。

まずは、1月1日に発生した能登半島地震において被災された方々へ心からお見舞い申し上げます。皆様の安全と一日も早い復興をお祈り申し上げます。

さて、昨年は3年間続いたコロナ禍を抜け出し、皆様の活動もコロナ禍前のように活発化したのではないでしょうか。コロナ禍後の世界ではイスラエルとパレスチナ（武装勢力ハマス）との戦争、ロシアのウクライナへの攻撃にも未だ終わりがみえません。

また、円安による物価高騰やインバウンドの回復など社会情勢は大きく変化しました。

今年は3年間続いたコロナ禍を抜け出し、皆様の活動もコロナ禍前のように活発化したのではないでしょうか。コロナ禍後の世界ではイスラエルとパレスチナ（武装勢力ハマス）との戦争、ロシアのウクライナへの攻撃にも未だ終わりがみえません。

今年の干支は甲辰（きのえたつ）植物で表すと「甲」は芽に被る鎧のように固い殻を表し、「辰」は龍に通じて春を迎えて、芽が殻を破り伸びている様を表しています。

2024年4月から不動産の売買契約、賃貸契約時に省エネルギー性能表示が努力義務となります。4月以来の建築確認申請を行う新築住宅が対象になります。今後は付加価値が認められるようになり、省エネルギー住宅や省エネルギー賃貸住宅増えていく事でしょう。

昨年は、弊社50周年の節目の年を迎え、皆様には大変お世話になりました。ありがとうございます。

本年もより一層、お力になれるよう社員一同、精進して参る所存でございます。引き続きご支援賜りますよう、お願い申し上げます。

今年は大変な幕開けとなつてしましましたが、皆様が健康とご多幸をお祈りし、新年の挨拶とさせて頂きました。

令和6年1月1日

代表取締役 飯田 崇仁

株式会社不動産総業
静岡県沼津市大諏訪 593-1
Tel 055-926-0260
Fax 055-926-0262
E-mail
iida@suruga-fudousan.co.jp



今日のSURUGA-MAN

我が社の社員がローテーションします！

明けましておめでとうございます。
新年を迎える地震・火災・飛行機事故などが続き、大変な幕開けとなりました。被災された皆様へお見舞い申し上げます。

さて、今年は「辰年」の中でも「甲辰」の年となります。私も何度も目かの（ご想像にお任せします）年女になります。前回の甲辰の年には、東京オリンピック開催・東海道新幹線開通・東京モノレール開業・太平洋横断ケーブル開通など、人が国境を越えて行き来る技術が使われるようになり、活力に満ちた年でした。また、龍が幸運を地に届けてくれるという降龍の意味のある年でもあるそうです。

激しい時代の変化に未来への不安材料が多いと感じる事ばかりです。甲辰はまだまだ種まき状態なので、これまでコツコツと蓄えられた学びが目をだし、活力に満ちた草木のようにスクッと伸びて花を咲かせる。そんな勢いにのって新しい景色に踏み出せるような一年を過ごせれど、単純な私は前向きな気持ちで過ごそうと思つております。

皆様にとっても、活力旺盛に過ごす事で今までやつてきたことが目に見える形で花開く一年となりますようにお祈り申し上げます。

(H・A)

水菜

シヤキシヤキした食感の水菜。

寒さの厳しい1月から2月にかけておいしくなる。京都の地誌を記した江戸時代初期の書物にも栽培の記録があるほど、京都では古くから作られてきた。



水菜の栄養と期待される効能

- Point • 食物繊維：便通を整える
- カリウム：高血圧やむくみを予防
- カルシウム：骨の健康を作る
- 鉄：貧血の予防に必要
- β-カロテン：健康や美容に重要
- ビタミンC：免疫機能を維持



アブラナ科の野菜で、ギザギザに切れ込みが特徴。その名は、土と水だけで栽培されていたことからつけられたという。「京菜」とも呼ばれている。

水菜を使つた代表的な料理が「ハリハリ鍋」。貴重なたんぱく源として関西で古くから食べられて



いた鯨肉と水菜を摺り合わせた鍋で、「ハリハリ」の語源は水菜を噛む音に由来する。すき焼き風だつたり、だしであつさり食べたりと、家庭ごとに味付けが異なつていたといふ。最近は、関西以外でも水菜の栽培が広がり、イタリアンなどでも使われている。

Point • ビタミンやミネラルを摂れる生がおすすめ。動物性たんぱく質であるツナは鉄の吸収を助け、ごま油はビタミンAの吸収を助けてくれます。

- ① 水菜は4cmに切り大根は千切りにして水にさらす
- ② 1の水菜と大根の水気を切り、ボールに入れツナと和えシングルをかける
- ③ お好みで鰹節や刻みのりを乗せる。

材料

水菜 一束 大根 2cm

ツナ 一缶

☆すりおろしにんにく 小匙 1/2

☆ポン酢 大匙 3

☆ごま油 大匙 2

☆すりごま 小匙 1

旨ツナサラダ



編集後記 ひとりごと

明けましておめでとうございます。今年は地震・津波・飛行機事故が立て続けに起こり大変な幕開けとなつてしましました。被害に遭われた皆様へお見舞い申し上げます。

さて、前回のかわら版で栗を剥ぐのが大変だと嘆いていた私ですが、冷凍庫の整理と称して苦労して剥いた栗を捨てられてしまった。それに気づいたのは私のインフルエンザ隔離明け。本人（旦那）に確認。冷凍庫整理つて、おいおい、まだ2ヶ月！捨てる前に確認してくれよ！イライラしている所長女起床。報告して共感を求めたところ「可哀そで草」（か・わ・い・そ・う・で・く・さ・）（草とは笑うという若者言葉です…）私はどういうと拍子抜け。家族円満の秘訣、それは子供が中和剤となつたというお話でした。

年末には大谷翔平くんのDJヤーズ移籍が大変話題となりました。そんな大谷君の言葉を新年のあいさつとして送りたいと思います。

「イライラしたら負けだと思つています」いちいち他人の行動にイラついて不機嫌になつていたら人生損します。イラつとする時は、また一つ自分の強みが発見できた、そう思えたらストレスもたまらない。例えば、周りに配慮がないなどイラついたらいつも周りに気配りできているからなど。イライラは自分の強みを再確認するチャンスなのです。

まだ29歳の若者ですが、未熟者な私ゆえ見習う事がたくさんです。考え方捉え方次第でその先の人生変わるんじゃないかなと思います。なかなか実践できませんが、それでは皆様今年も宜しくお願い致します。（H・I）

健康コラム

花粉シーズン到来に備えて

スギ花粉が飛び始める時期は?

スギ花粉が飛び始める時期は気温に関係しています。

1月の平均気温が高めだと飛び始める時期は早まります。飛び始める時期は地域差があり、通常図のように関東地方では2月上旬から中旬です。

テレビや新聞、ネットなどで飛び始める時期を調べましょう。今年の静岡県内は、飛散時期、量とも平年並みの予想がでています。飛び始める少し前から準備しておくとよいでしょう。



花粉の日常生活

ポイント10

①花粉情報に気を付ける

②眼鏡、マスクでガードする
眼鏡やマスクでガードするのは勿論、

③洗濯物や布団を外に干さない

④花粉のつきやすい衣服(ウール等)をさける
衣類は花粉が付きやすいウールなどをさけ、架線や、

綿製品にしましょ。ウール製品でも中に重ねて着れば大丈夫。

⑤帰宅したら

衣服をたたく

⑥外出後にはつがいや

洗顔・シャンプーをする

⑦窓やドアを開けっぱなしにしない

⑧こまめに掃除をする

じんに注意しても室内にはある程度の花粉が侵入

します。又、絨毯は花粉が付きやすいので、毎日こまめに掃除機をかけ除去しましょ。

最近では花粉やダニの除去を考えられた掃除機があります。最新の家電を準備するのもいいかも。

⑨空気清浄機を使用してみる

⑩医師の指示を守り適切な薬物治療を行う

早めの診断・治療の心がけをしましょ。症状が緩和したからと書いて、自己判断で薬の量を変えたり、止めてしまわないように。



賃貸住宅管理業者登録
を受けています。



賃貸管理業

登録番号

国土交通大臣(2)

第1370号

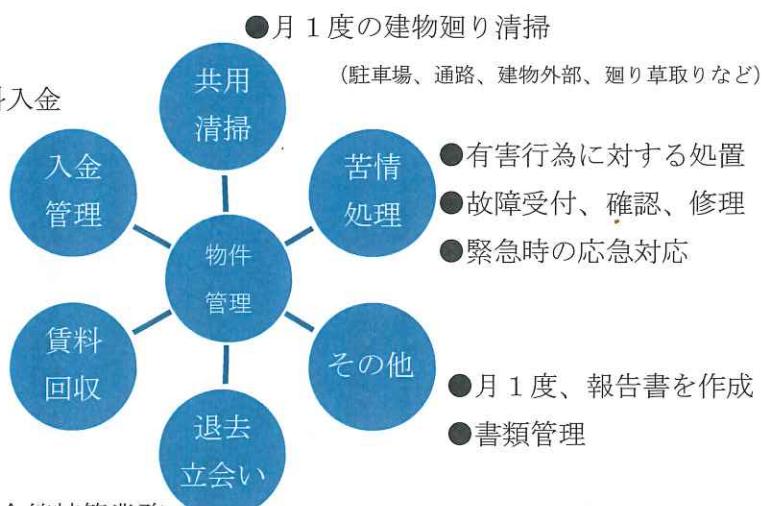
※社会の多様化と高齢化に伴い、個人での物件管理では

入居者への対応が難しくなってきています。

- 毎月の賃料入金を管理

- 延滞賃料の督促代行業務
- 延滞賃料回収の相談、助言

- 退去立会いし敷金等精算業務
- 長期不在者明渡しに対する対応



お気軽にお問合せください



賃貸管理について

弊社は、“賃貸住宅管理業者”登録を受け、アパート、駐車場、などの賃貸物件について、管理業務を行っております。家主に代わって、募集から入居中のフォロー、退去まで一貫したサービスを行っています。



- ①水200ccに粉末の重曹大匙1を入れよく混ぜ、重曹水を作る
- ②500ワット5分レンジでチン。
- ③30分放置してからペーパータオルなどでふき取る。

重曹を含んだ
蒸気の力で
ピカピカに。



【落ち落ち＆ブイ】シリーズ

※重曹クリーナー※

重曹クリーナーは洗剤を使いたくない場所にオススメ。電子レンジや冷蔵庫の掃除に最適。油汚れには向きですが手垢や水滴の掃除に最適です。吹きかけてサッと拭きとるだけ。

100円ショップで手に入る
掃除用クリーナーが便利！

部屋中ピカピカに！
【落ち落ち＆ブイ】シリーズ



家事全般が苦手な方にも
きっと役に立つはず！
便利だなあと思った生活に
使えるグッズや使用方法、
レシピなどを紹介します。



重曹でフライパンの 頑固な焦げ落とし

- ①水1..重曹2の割合で、重曹ペーストを作ります。
- ②30分ぐらいパックしたまま放置
- ③最後に磨きます。



【まるで信玄餅風】

お正月に余ったお餅で作ってみませんか？

材料 おもち（食べたいだけ）

きなこ 適量

メープルシロップ 適量

作り方 焼き餅にきなことメープルシロップをかけるだけ。（簡単すぎーーー）

（参考）

メープルシロップが黒蜜のよう。本当に信玄餅みたい5秒でできて、びっくりするほど美味しい！

（黒蜜買えばいいじゃんって思つたけど、メープルシロップ沢山あつたので作ってみたよ。）

(参考)つくりおき食堂



N P O

四季遊山だより



餅つき大会（12月24日・日曜日）



昨年は冬とは思えない暖かさが続き、このまま春を迎えるのかと思いきや、1週間ほど前から真冬の寒さが到来しました。毎年水が出るのか心配しながら山に上り、手が悴むほど寒さにホッカイロを沢山仕込んで完全防備。が、しかし2023年の餅つき大会は、お天気に恵まれいつもより少し暖かな冬日和となりました。

参加人数が例年に比べ少なかったのでお米の量を減らし、それでも、のし餅はヨモギ餅含め90枚、45円搗きました。好評につき即完売でした。

毎年好評のあんこ餅、お赤飯、四季遊山産の梅干し（紫蘇、はちみつ、こんぶ）を三種類。大根の甘酢漬け、麴漬け、乾燥シイタケ、大好評のらっきょうの甘酢漬け、飯田一慶さん提供の葦山紅ホツペの苺、柴田さんのホウレン草、浮島農場の菊芋にレタス、ターサイ、クレソン（小野さん、浩子さん）など、たくさんの品を提供していただきました。

其々の持ち場で色々大変なことやハプニングもあったと思いますが、そこは皆様の持ち前の対応力で切り抜けられたのではないかと想います。搗きたてのお餅でつくるきなこ餅とおろし餅を食べ、手作りの豚汁やお赤飯で歓談し無事終了しました。

賛助会員さんや一般参加者の皆様にもお手伝いいただき、ありがとうございました。正会員の皆様、前日準備含め二日間、大変お疲れ様でした。皆様のご協力のおかげで、無事に終えることができました。

今年の反省をしながら、良い会となるよう一年後に向けて試行錯誤していきたいと思います。今年も宜しくお願ひいたします。



正会員 中村 史郎

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、病院のベッドの上で新年を迎えることなり、今年はいかなる年になるのかと、今思い出しても決して良いことは考えていなかった日々。

同時に健康の有難さを痛感し過ごして居りました。

自分自身独立をして約48年。懸命に仕事に取り組んできましたが、70歳を超え体力の衰えを痛感。72歳の時にリタイアし、呑気に日常を過ごせると思いきや、その矢先の脳梗塞でした。実は「人生おわり」とさえ脳裏を横切りましたが、会の皆さんからの励ましや応援、温かい言葉にどんなに救われたか、人の想いに感動、感謝、感謝です。

今や仕事上知り合った方々の中で、これからも縁ありそうな方は少なくなりましたが、会である四季遊山におきましては、これからも新しい出会いがあるかと思います。会の皆さんから刺激を受けながら、健康寿命を目指し、NPOの一員として共に楽しみながら活動して行ければ、これ又「人生最高」！



秋山さんの

手作り行灯

四季遊山には
器用な方ばかり。
様々なものを手作りして
います。

これは竹細工が趣味である
正会員秋山さんの手作りの行灯。
裏と表で模様が異なっていて
灯りが入れば、四季遊山に趣を与えてくれます。いつも優しい秋山さんのお人柄が表れているよう(*^-^*)

これからも、様々な「手作り」を紹介していきますね！

R6.1.15. かわら版 78 / NPOsiki-vol.60
NPO 法人 俱楽部四季遊山

四季遊山だより

R6.1.15 かわら版 78／NPOsiki-vol.60



大根収穫と麹漬け(12月3日)

今年は猛暑の影響で成長が危ぶまれていた大根ですが、みずみずしく立派に成長しておりました。ただ、成長が遅かったため干し大根にすることができませんでした。

生の大根で麹漬けを31キロ、甘酢漬けを10.5キロ仕込みました。麹漬けは、たくさん出来たので賛助会員の皆様へお配りすることができました。また、餅つき大会でも販売することができました。



蕎麦打ち(12月31日)

毎年好評いただいている蕎麦打ち。

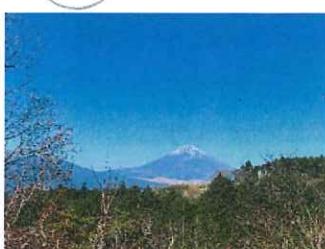
21名の方が参加してくれました。

プロ級の人もいれば、そうでない人も…
(*^-^*)

まだ、参加したことがない方も、自分で打ったお蕎麦で年越しを迎えてみませんか！
是非お待ちしております(*^-^*)



富士山の眺めが最高！



四季遊山では、富士山の眺めが最高です。冬の空気が澄んだ雲一つない青空の中の富士山。(梅林より)



お知らせ

Instagramに気まぐれに投稿しているよ。



← フォローしてね。



梅干し・梅花

前回のお便りでお知らせした通り、たくさん仕込んだ梅干しではちみつ漬け梅干しとこんぶ漬け梅干しを作り餅つき大会で販売しました。はちみつ漬け梅干しは、賛助会員の皆様へお配りできました。1月4日の新年顔合わせの時には、梅の木にかわいらしい蕾を発見。今年は開花が早まるかも。



椎茸＆なめこ

秋の異常な暖かさの影響か、なかなか生らなかった椎茸。12月に入ってから少しずつ芽が出てきましたが、1週間ぐらいしか収穫できなかつたです。椎茸となめこは、もちつき大会の豚汁へ投入！



新年顔合わせ(1月4日)

こちらも毎年恒例となっております、新年顔合わせ。各家庭のお節料理を持ち寄り、新年に正会員さん集合！8名の方が来山してくれました。



会員募集中！！

NPO法人俱楽部四季遊山では随時、会員を募集しております。

「自立共存」「融合」をモットーに自然や人と触れ合い自分たちの手で『生きがいの発見出来る郷』を目指し、活動しております。

また、会員が寄り集えるよう、各季節様々な催し物を企画して開催しております。

ご興味があり一緒に活動できる方、私たちの活動にご賛同いただきご後援いただける法人様がいらっしゃいましたら、お気軽にお問合せください。

(文:Hiromi Iida)