お便り紹介コーナー

たくさんお便りくださり
ありがとうございます！

# あなたの便りが頼りです！

## 8月１１日は「山の日」ハイキングや登山でのエピソード

毎年子ども達を連れて尾瀬に行っています。赤ちゃんの頃から行っているせいか子ども達３人とも尾瀬が大好きで、毎回どこの山を登るか、どのルートを歩くのか楽しみにしています。会津駒ヶ岳に皆で登れた時は感動でした。いつか至仏山や燧ヶ岳など尾瀬を代表する山にも挑戦してみたいです。今年はビジターセンターが新しくなったようなので、尾瀬沼とビジターセンター、大江湿原を満喫できたらいいなと思います。楽しみです。
（北之幸谷／U.Y さん／４１歳）

♪はるかな尾瀬～♪ですね。

登山のエピソードは富士山登山に行った時です。登り始めは半袖で行きましたが、途中で雨が降り寒くなったのを覚えています。登山の時は必ず長袖のジャンパーと雨具は持って行きましょう。
（大沼田／O.H さん／５０歳）

私も登った時にすごい寒さにビックリしました。ダウンを着ても寒かったのを覚えています。

今から５年前の夏、高尾山への山登りに高校の先輩に誘われました。初めての高尾山で疲れましたが、楽しい山登りで清々しい気持ちになりました。途中、休憩している時に先輩から突然告白されビックリしました。高校時代、吹奏楽部の先輩と後輩の仲で、いつも皆と仲良くやってきての事でした。その先輩が今の主人です！
（幸田／I.M さん／３０歳）

素敵なお話ですね！末永くお幸せに。

２０代の若い頃、会社の仲間４人と八ヶ岳の最高峰の赤岳に登山した。途中で飯ごうでご飯を炊き、カレーライスを食べた事を今でも思い出します。疲れ果てていましたがとてもおいしかったです。
（西福俵／T.T さん／７０歳）

山で食べるカレーライスは最高です。

『登山』で真っ先に浮かぶのは、高校の同級生が遭難して亡くなったこと。まだその事故を知らず、他の友達から聞いた時のショックは忘れられません。ハイキングを楽しむ方々、くれぐれも安全を心がけて行ってらっしゃいませ。家族・友人の笑顔を胸の中に連れていってください。必ず無事に帰ってください。
（田中／H.T さん／５２歳）

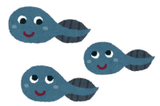
皆さん、くれぐれも気を付けて楽しんでください。

高校生の頃、姉と姉の友達と尾瀬へハイキングに行った時の事。突然の雨にカッパを着たまでは良かったのですが、姉が心配してタオルを何枚もくれました。おかげ様で肩にタオルを４～５枚もかけた私が写真の中で笑っています。
（田間／N.M さん／６１歳）

なつかしい思い出ですね。

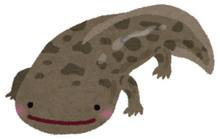
数年前に息子に誘われ、娘と３人で初めての富士登山へ。子ども達は高山病とやらで８合目でギブアップ。私ひとり頂上で御来光を。長年続けているウォーキングのたまものか？
（菱沼／K.A さん／６９歳）

登り切るのはけっこうキツイです。K.A さんすごい！



息子が小学１年生の５月下旬、栃木県の沼ッ原湿原に行きました。そこで見つけたのは、クロサンショウウオの卵、オタマジャクシのような幼生。山といえば夏山は最高ですが、どの季節にも見どころはありますね。
（道庭／S.K さん／４８歳）

自然にはいろんな発見があります。



## 暑い夏のクールな過ごし方

早朝の雄蛇ヶ池ジョギング後の水シャワー。しじみの味噌汁。そして朝一からのパチンコ。夜は女房のうまうまつまみにプレミア焼酎ロック。これで決まりです。
（日吉台／Y.K さん／６１歳）

なんとも羨ましい生活です。

暑くて長い夏休み。子どもはプールに海と予定を立てていますが親に夏休みはありません。そこで、お風呂にぬるま湯をはり水風船をたくさん浮かべて入って遊んでいます。暑い夏を家で手軽に涼しく遊ぶ過ごし方です。
（不動堂／A.K さん／７３歳）

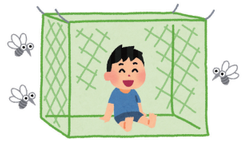
親はけなげです。

今年の暑さは去年より早い。毎日暑くてバテてしまいそうな時、私は部屋のクーラーを２５℃にして冷やしラーメンを食べて体の中をまず涼しくしようとやっていたら汗が引いていくのがわかり乗り切れそうだなと思いました。外から涼しくも大事だけど『体内から涼しく』が大事なんだなと思いました。
（堀上／H.M さん／３９歳）

なるほど！

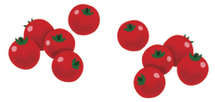
★お便りの内容・情報に関しましては、読者の皆さまからの投稿ですので、責任は負いかねます。予めご了承ください★

※お申し込みされた方にお近くの読売センターから、各種サービス、イベントのお知らせ等をお送りする場合がございます。



ケーキを買った時に入れてくれる小さい保冷剤をタオルに２つ巻き込んで首の横が冷たくなるように首に巻いています。前は輪ゴムでまとめています。３つにすれば首の後ろも涼しいです。
（松之郷／M.J さん／５７歳）

今度やってみます。



田園の中の我が家は窓を全開にし『かや』を吊って眠りにつきます。気持ち良い風が入りゆっくり休む事ができます。もちろん頭は氷まくらです。
（薄島／T.H さん／７０歳）

『かやで寝る』思うだけで涼しくなってきますね。

透き通ったお皿に氷水を入れてミニトマトを浮かべます。冷え冷えでとてもおいしくて、１パックあっという間に食べられます！トマト好きな方は試してみてください。
（油井／K.M さん／２７歳）

今度つまみにしてみます。

## アジサイの咲かせ方
（西福俵／O.Y さんからの質問）

梅雨時アジサイの花はとても素敵です。アジサイが咲かないとの事、鉢植えなのか地植えなのかわかりませんが、鉢植えならば根づまりということはないでしょうか？地植えならば日当りはどうでしょうか？半日陰でも咲くと思いますが、あまり日照が少ないと咲かない事もあると思います。地植えなら来年を楽しみにしましょう。
（台方／I.H さん／６６歳）

花芽が形成されるのは夏からなので、花後、即剪定したのち、その後の剪定をしないことが重要です。また、秋には肥料を忘れない事！しかし、アメリカ系のアナベルなどは通年の剪定でも可能です。アナベルは翌年の成長枝の先に花芽がつくからです。尚、アジサイは日本が原産です。シーボルトが世界に広めたそうです。
（求名／N.T さん／６３歳）

花が終わったらすぐ花から二目か三目から切ると毎年きれいな花が咲きますよ。来年はきっときれいな花が咲くでしょう。楽しみですね！
（大沼田／S.K さん／７８歳）

## 教えてください コーナー

### 子ども向けのゴーヤ料理

家庭菜園でゴーヤを育てています。ゴーヤ料理で子ども向けのおいしい食べ方がありましたら教えてください。
（田間／N.Y さん／３６歳）

### 歯の治療『インプラント』

歯の治療でインプラントの事を教えてください。またインプラントをした方で上手な医院も教えて頂ければありがたいです。
（田間／F.H さん／４５歳）

### 夏野菜を使った簡単レシピ

食欲のないこの夏。ナス・トマト・キュウリなどの夏野菜を使った簡単レシピが知りたいです。
（家之子／S.M さん／６５歳）

### はじめての糠床

糠床を分けて頂きました。この年齢になって初めての挑戦です。タッパーに入れ、冷蔵庫で保管しています。先輩の方々、良いアドバイスをお願いします。
（田間／ＳＥさん／６６歳）

## お答えします！ コーナー

### おすすめのラジオ番組
（殿廻／金曜日さんからの質問）

AM ニッポン放送の『あなたとハッピー！』の中の“テレフォン人生相談”が気に入っています。毎回聞くたびに人それぞれにいろいろな人生があるのだなあとつくづく思い知らされます。穏やかな日々が一番ですね。
（西野／K.Y さん／８０歳）

## お便り紹介

読売新聞ず～っと購読しています。一度だけ他社にしたのですが、対応が悪く、読売さんの集金も更新も皆さん好感がもてるので、これからもずっと読売です。
（道庭／I.C さん／５９歳）

ありがとうございます。今後も地域の人に愛される店づくりを行っていきます。

お便り紹介コーナーとても楽しみにしております。スタッフの愛読者への感謝精神がとても感じられます！いろいろ企画を考えていらっしゃいますね。
（家徳／S.K さん／７１歳）

『未来満開』今後もお楽しみください。

## あなたの便りが頼りです！ お便り募集中！

お気軽にコメントを書いて応募してください お待ちしてまーす

来月のお題は…

- □ 読んで涼しくなりましょう。私が体験したコワ～イ話。
- □ 落ち込んだ時の気分転換方法は？
- □ あなたの知りたいことや皆さんの「教えてください」にコメント。

今回掲載された方々へいろいろなお返事をしてください。

★応募しめきり★ 8月18(土) 消印有効

◇記事の受付は何通でも受付しております。
◇記事を採用された方全員に、粗品をプレゼントします。
◇紙面でご紹介させて頂く場合、特に指定のない場合イニシャルを記載させて頂きます。匿名・ペンネームをご希望の方は忘れずにお書きください。

※ハガキにてご応募の場合は、応募用紙をハガキに貼り付けてください。

| 応募先 | | |
|---|---|---|
| ハガキ | 〒283-0063　東金市堀上５６-４<br>ＹＣ東金中央・東金東部「未来満開」係 | |
| FAX | ※応募用紙を切り取って、この面を矢印の方向にお送りください。 | FAX 0475-52-4766 |
| ネット | http://yomiuri-ycs.com/ | ※サイト内上部の【未来満開】の項目をクリック。未来満開ネット版の【投稿フォーム】よりご応募ください。 |

**皆様のご応募お待ちしております！どしどしお寄せください。**

**こちらのコーナーで採用された方には、全員に粗品をプレゼントしております。**
**応募方法は第3･4面に掲載してあります。皆様からの素敵な投稿を、おハガキにてどしどしご応募ください。**

※お便りの内容に関しては、読者の方からの投稿ですので、責任は負いかねます。予めご了承ください。
※お申し込みされた方にお近くの読売センターから、各種サービス、イベントのお知らせ等をお送りする場合がございます。