

*Tournament*



# 球技



昼間部3年  
 松本 涼太郎

新型コロナの影響で、去年は行うことができなかった球技大会を今年は行うことができました。久しぶりに昼間部全学年が揃って、賑やかなイベントになったことがとても嬉しかったです。3年生が優勝できてよかったですが、中堂君のボーリングの下手さには驚きました(笑)。みんなとの思い出になり、この学校に入学してよかったと思いました



今回3学年合同でボーリング大会をしました。それぞれチーム戦で行い、優勝を目指して夢中でボーリングを楽しむことができました。そんな中、ボーリングが得意な方が率先して苦手な方に投げ方を教えている場面も見られ、親睦も深められたと思います。最後に、1位に限らず順位別に景品がもらえたのでみなさんとてもハッピーな気分でした。締めくくることができました。

夜間部1年  
堤 遼



今回の球技大会で、クラスの絆が深まり雰囲気もよりよくなりました。久しぶりの息抜きもでき、気分転換ができたのではないかと思います。そして、他学年との親睦も一層深まったと思います。次の機会にはクラス全員で参加して楽しめるイベントにしたいと思います。

夜間部1年  
片岡 一輝





みなさん、謹んで新春をお祝い申し上げます。  
年末年始からビデオ通話で甥っ子(7歳)との愛を深めているしのつかです。

さて今年、2022年は『五黄の寅年』とも言われます。『五黄の寅』とは、十二支と九星術の組み合わせの中でもっとも運気が強いとされています。十二支とは暦法であり、時間・方位、ことからの順序などを表すのに十二の動物を当てはめて用いられます。また十干を組み合わせて年や日を表すのに用いられています(干支)。

九星術とは古代中国から続く民間信仰です。人の運勢を9種、一白水星(いっばくすいせい)、二黒土星(じこくどせい)、三碧木星(さんぺきもくせい)、四緑木星(しろくもくせい)、五黄土星(ごおうどせい)、六白金星(ろっぽくきんせい)、七赤金星(しちせききんせい)、八白土星(はっばくどせい)、九紫火星(きゅうしかせい)に分類したもので「東洋の占星術」と言われています。

つまり『五黄の寅年』とは九星の「五黄土星」と十二支の「寅年」が重なってできる年です。しかし、一般に運気が強いとされる『五黄の寅年』はこの年に女子が生まれることを忌む俗習があり

ます。「この年の女は夫を尻に敷いて命を縮める」など物騒な内容の迷信を聞いたことはないでしょうか。三歩下がって歩く女性が理想の時代に強すぎる女性は敬遠され、五黄の寅に女の子が生まれるのを嫌う習慣があったのだそうです。

いつものことながら前置きが長くなりましたが、この度私は、初めてのデイキャンプを体験してきました。元来アウトドア・アクティビティが好きで幼いころからさまざまなアクティビティをしてきましたが、キャンプは“沼”にハマってしまうという噂を聞き避けてきました。しかし、近年キャンパーの人口が増加傾向にあり、キャンプ場や便利なギア、専門店に足を運ばなくても購入できるお洒落なウェアも増えてきて、私のような素人にも手が出しやすくなってきているように思います。写真のギアはすべてキャンプブームの波に乗った友人の物ですが…。そんなキャンパーの友人に便乗して、デイキャンプで串カツパーティーをしました。冬の湖畔は寒すぎましたが、外で食べる串カツは百万倍おいしい&映えます( )そして、日が陰るとぼつぼつとテントのあかりが灯りはじめ、焚火がゆらゆらするなか談笑する声になぜか心まで温まりました。今年も笑いの絶えない年になりますように。



# GO GREEN !

英語講座担当 南 雅子 先生

"GO GREEN! ゴーグリーン"という表現を見たことがありますか？ 緑に行くってなんだろうと思ってしまいますが、「環境に優しい生活をする/自然や環境に配慮する」という意味です。動詞的な使い方をして、"Let's go"のように "Let's go green."と言うと「環境に優しい生活しよう」になります。greenは緑だけと思いがちですがいろいろな意味があって「環境に優しい」というのもその一つです。例えば action(アクション) という英語は日本語でも使われていますが、green と組み合わせたgreenactionは環境対策として使われます。

もっとも一般的に使われる環境の英語はenvironment (エンヴァイロンメント) で、発音が難しい単語ですが世界中のニュースで多く取り上げられています。またこの単語は日本語と同じく home environment (家庭環境) new environment (新しい環境) IT environmen (IT環境) などいろいろな場面に使われていて日常英会話でもよくでてきます。英語圏以外の多くの国々でもすでに広く使われている言葉なので押さえておくといいと思います。 Have a great year!



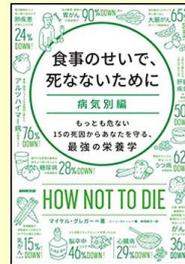
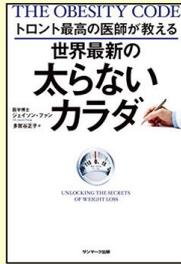
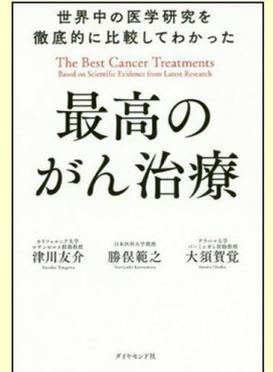
## <エビデンスを知り、あいまいさを知る> 『最高のがん治療』津川友介

自慢ですが、うちの患者は医師や教師など師業の方が多いです。そのためか明確な説明を好まれます。エビデンス (科学的根拠) が大事で、信用につながります。

今回はエビデンスが売りの健康本を集めてみました。本書の「最高」は書かれた時点で最も「治療効果の高い」治療で、標準的な治療であり健康保険がほぼ適用されます。効果の低い治療に大事な税金を使えないからです。

お商売の世界では都合のよいデータだけ切り取った「効きます！」という宣伝もあります。食品や保険外治療は特にそうで、鍼灸も怪しい商法に入りがちです。「新・養生訓」はデータの読み方で、エビデンスお化け対策にお勧めします。

鍼灸はエビデンスを出しにくいですが、それなら作戦を伝えるべきです (卵巣の血流を良くするために脊髄神経の反射を利用します、など)。そして効果の評価を毎回しましょう。標準治療 (やり方が決まっている) ではないので試行錯誤が面白いのです。その分、効果が出ないと罪悪感にさいなまれますので、よく勉強してください。特に解剖と生理と病理! (この3つの結果が各論になるので、ほぼすべて)



新年あけましておめでとうございます！今回はナガシマスパーランドに行ったときの話です。初めてのナガシマでしたが、まさかの大雪波到来！向かう途中ですでに雪がちらついていましたが、なんとか到着。その後チェックインしてチケットを受け取りいざ入園！特典で15分早く入れるということでウキウキの息子。まずは有名な白鯨にと思いましたが、なにつアトラクションが稼働していません。従業員さんの姿も皆無。おつかしいなと思っていたら「天候の影響で運行を見合わせています」とアナウンスが流れました。じゃあせめてチュロスだと買いに行ったら、それすらまた後でいいですか？とのこと。何分後か聞いても教えてもらえないし、30分後とかですか？と聞いたら「よかったですー！」と言われました。その後15秒で終わるミニコースターが運転再開になったのでウキウキで乗車。最高の15秒でした。そこから奇跡的に雪がやみあの白鯨に乗車できました！体験したことのない感覚で日本一のジェットコースターかもと思いました。そこからまた雪がひどくなり、なにも乗れなくなつたので、ひらばーにありそうな牧場でBANBANという人參を投げるアトラクションに乗りました。お昼を食べていると風も雪もなく最高コンディションに！しかも4大ジェットコースターのアクロバットが再開しています。今しかないと思い乗り場に向かいましたがあと一歩のところまで再び雪が…。そして追い打ちの運行停止。ここですべてを諦めホテルにインしました。翌日の早朝、火事のアナウンスで飛び起きました(誤報でした)。その後寒いと思ったら暖房が消えていました。まさかの停電です！プラス水が止まるというダブルアタック！そして極めつけのナガスパ休園!!!そこでHP0になり大阪に帰ってきました。数年ぶりに大阪から出ましたが散々な結果になりました。干物生活を続行しなさいというお告げかなと思うので、これからも家で静かに過ごします。ではまた次回!





### 学生時代を振り返って

高校卒業して、高校気分のまま東洋医療専門学校に入学しました。当時は医療用語が全然わからない上、勉強ができなくて勉強の仕方もわからなくて、誰にどの質問をしたらいいかもわかりませんでした。弱音を吐くことを遊ぶことで人生紛らわせてました。そんな状況から友だちや先生に救ってもらいました。ほんとに辛くもあり楽しかった思い出の1つです。

### 開業までの道

東洋医療専門学校を卒業後、近所の鍼灸整骨院で約2年勤め、訪問鍼灸や高齢者への治療を学び約1年。そして、友人と株式会社を立ち上げ、コロナの影響より1度閉鎖し、この度R3年9月よりリスター鍼灸治療院を開業いたしました。



RYUJI.RESTAR

## 卒業生 第12回 リレー連載

12期生 昼間部  
2015年度 卒業

リスター鍼灸治療院  
菅家隆史 先生



# Re:star

from リスター鍼灸治療院

美容と姿勢矯正と神経痛のハイブリッド



### 後輩に伝えたいメッセージ

今後たくさん悔しい思いをします。舐められないように22歳の自分は足掻きました。男の先生達は特に鍼灸師じゃない友だちの方が稼いでるし、一般職より働く時間が長いと不満もよく聞きます！ でも勘違いしないでほしいのは、本当にやりがいがあります！ 人のために必死になって働いてみてください！ たくさんの人に喜んでいただけるようになれば、あとは自分次第で本当になんともなります！ 自分は今、27歳で胸を張って治療家をできています！

### 最後に

リスター鍼灸治療院では治療メニューと美容メニューをおこなっております。こだわり抜いた技術でパーソナル治療をおこなっております。リスター鍼灸治療院では、ほとんどがご紹介からの縁でさせていただいてる方と、口コミが広がってのお客様のみです。施術内容はInstagramに投稿しております！ 読んだ感想でも気になることでも気軽にDMいただければ返信させていただきます。その1歩がなにかを動かします。ありがとうございました。



琵琶湖に浮かぶ竹生島は西国第三十番札所にもなっている宝厳寺があり、滋賀県で人気の観光地のひとつなのでご存じの方も多かったろう。実は琵琶湖には竹生島を含め4つ島があり、竹生島は2番目の大きさにあたる。ただし、お寺や売店があるので日中は有人だが、夜には無人になるため無人島に分類される。竹生島より小さい島はいずれも無人島だ。

あまり知られていないが、琵琶湖には一島だけ有人の島がある。琵琶湖最大の島、沖島だ。沖島は近江八幡市から沖合約1.5kmにあり(沖島も近江八幡市の一部)、周囲が6.8km、面積は日本最東端の島・南鳥島とほぼ同じ1.5km<sup>2</sup>でそこそこの大きさがあり、なんと約250人が島に住み生活を営んでいる。淡水湖の離島に人が住む例は日本で唯一、世界的にもたいへん珍しいそうだ。島のキャッチコピーは「海なし県の離島」。大阪からもっとも近い離島のひとつだ。

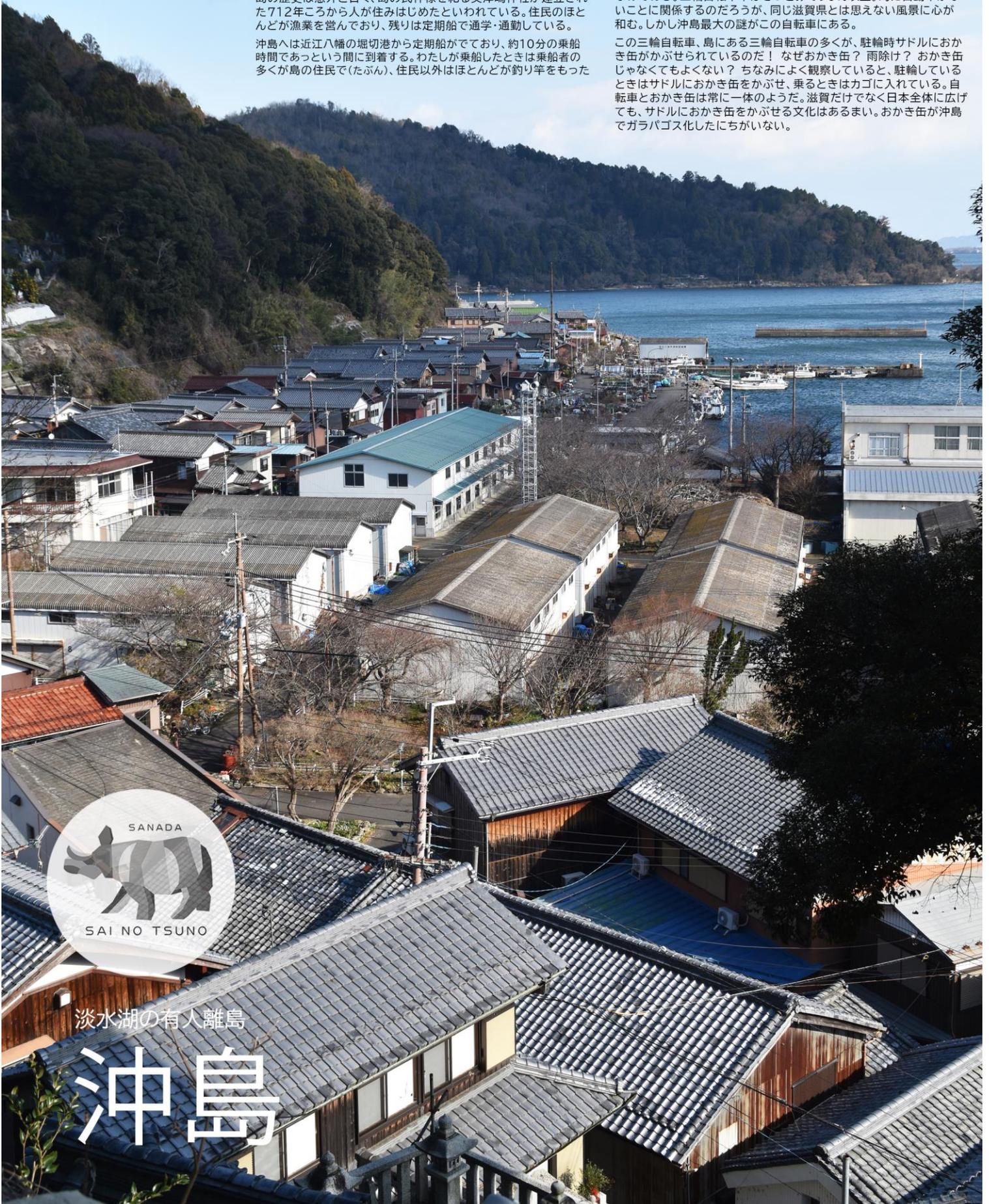
島の歴史は意外と古く、島の氏神様を祀る奥津嶋神社が建立された712年ころから人が住みはじめたといわれている。住民のほとんどが漁業を営んでおり、残りは定期船で通学・通勤している。

沖島へは近江八幡の堀切港から定期船がでており、約10分の乗船時間であっという間に到着する。わたしが乗船したときは乗船者の多くが島の住民で(たぶん)、住民以外はほとんどが釣り竿をもった

釣り目的の観光客だった。島に到着すると雰囲気はまさに離島で、ありきたりの表現だが、本土とはちがうゆったりとした時間が流れている。住居は港周辺のごく一部に集中しており、特にこれといった観光資源はない。この雰囲気そのものを味わうことが観光資源で、民宿は1軒あるが、外食できる場所も売店もほぼない。散歩して街並みを楽しむ以外は、寺社巡りといくつかある低山のハイキングが楽しめる。島からは対岸に比良山系など絶景が臨める。あと立ち入りはできないが、世界で唯一ともいわれる淡水湖の離島にある小学校はちょっとしたみどころのひとつだ。

沖島が世界的にも珍しい淡水湖であること以外でもおもしろいのは、まず島内に車が一台もないことだ。したがって信号もない。島内の徒歩以外のおもな交通手段は自転車なのだが、不思議なことにほぼすべての自転車が、もうほかの場所ではまずみられない三輪自転車なのである。三輪自転車率はざっとみて90%以上。島に自動車がないことに関するのだろうか、同じ滋賀県とは思えない風景に心が和む。しかし沖島最大の謎がこの自転車にある。

この三輪自転車、島にある三輪自転車の多くが、駐輪時サドルにおかき缶がかがせられているのだ！なぜおかき缶？雨除け？おかき缶じゃなくてもよくない？ちなみによく観察していると、駐輪しているときはサドルにおかき缶をかがせ、乗るときはカゴに入れていた。自転車とおかき缶は常に一体のようだ。滋賀だけでなく日本全体に広げても、サドルにおかき缶をかがせる文化はあるまい。おかき缶が沖島でガラバゴス化したにちがいない。



淡水湖の有人離島

# 沖島



G I N D O  
M A S A H A Y A S H I

みなさん、こんにちは！ お元気ですか？  
樋川彩丁（さいちょう）です。  
2022年が始まりましたね(^)/今年の目標は決まっていますか？  
私は去年デニム着物を作りましたが、1人で着るにはあまりにも  
肩が凝りすぎて嫌になってしまいました(;▽;)でも！年始  
から早速練習していきますよ！

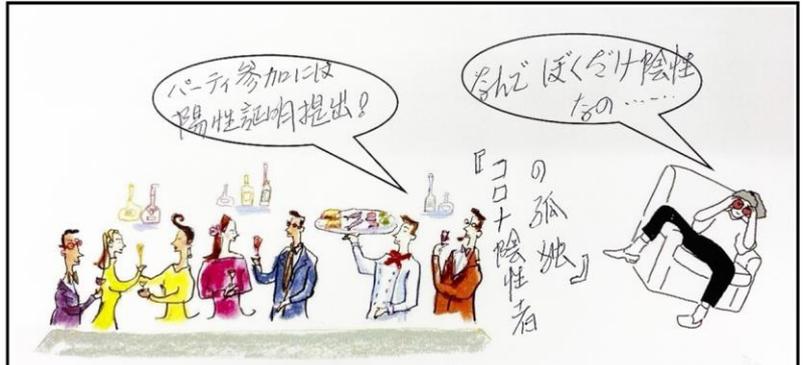
さて、第2・4月曜で開催している「詩吟ちよいかじり教室」  
ですが、年末に体験者の方がこられました。その時に感動した  
エピソードをお話します。

リビングカルチャースクールのいろいろな講座を見学・体験  
しませんか？という企画で2名が参加されました。なぜ受けよ  
うと思われたのか興味がありますね(^) 女性の方は詩吟とは  
どういうものかまったくわからないけれど受けてみようかな  
と参加してくださり、男性の方（Fさん）も来られた理由は同  
じでしたが積極的に質問してくださり、教える側としてもワク  
ワクし印象に残っています。っというのも、1時間の講座で最  
後に1人ずつ本日のおさらいとして吟じますが、Fさんは「自  
分は歌が下手なんです、だいじょうぶでしょうか？」と節が  
わからないなりに、しっかりと声で吟じてくださったから  
です。詩吟は自分一人吟じて満足するのではなく、誰かに聞  
いてもらう方がもっと楽しく上達します。でも、いきなり「さ  
あ!!やってみましょう!!」と言われて大きな声を出せる人はご  
く僅かです(私は吟じたタイプ)。聞いているだけで十分(1番  
多い)、初めてだから、難しいから無理と断られることがほと  
んどです。Fさんも最初は戸惑っておられました  
ましたが、いつも来られている生徒様がその  
時こう言ったんです。『今吟じないと一生後悔  
しますよ!!!』ビックリしました!! その  
生徒様はいつも全力で吟じて努力されて  
いるのですが、そういう気持ちでされてい  
たことを知らなかったんです。

みなさんは、これを今しないと一生後悔す  
るんじゃないか？と日々問いかげながら行  
動することはありますか？後悔しないよ  
うにしたいけれど…でもできなかった、は  
後悔の貯金が貯まっていますね。自分を  
信じて後悔がないように、選択や行動をし  
ていくことが自分を成長させていくのだな  
と教えていただきました。そしてそれに  
応えたFさん！すばらしい吟を披露してく  
ださいました。生徒様も拍手喝采。なんせ詩  
吟の節はかんたんではありませんから!!  
終わった後はたくさん力が入ったのでお顔  
が真っ赤になられていましたが、いい表情。  
いや～、いい吟聴いたなあ。うまい、へた  
では括れない感動する吟を聴かせていた  
きました(^)/



**お雑煮** 北海道のお雑煮のベースは  
めんつゆです。あとは右の  
材料を入れれば完成です。すっごくお  
いしいのでぜひお試しください。



隔離されたのは陰性者（アメリカジョーク）



お久しぶりあった友たち（イギリスジョーク）



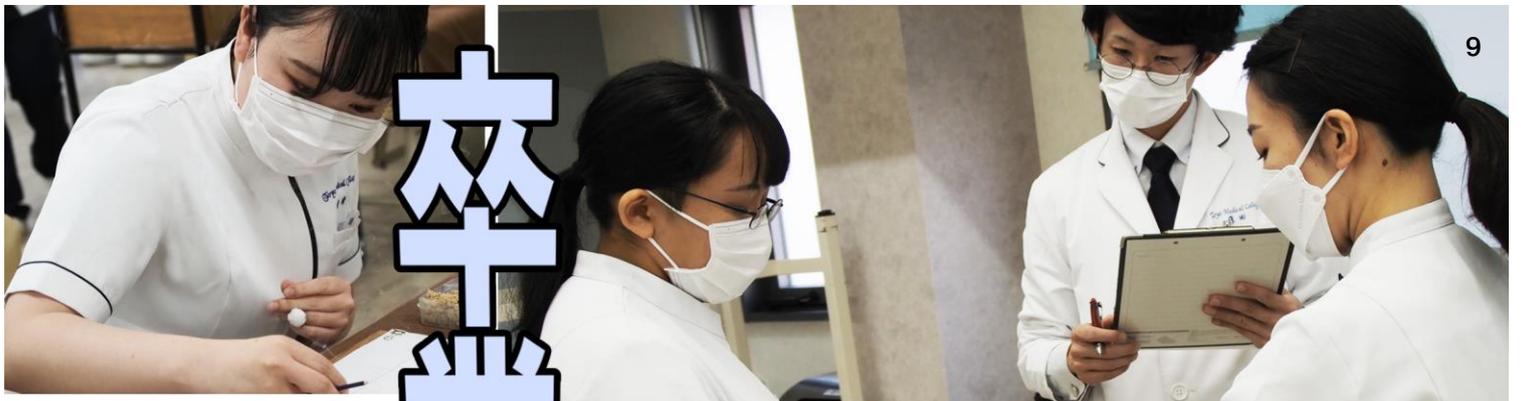
トップ命令

めんつゆは「キッコウマンのめんみ」がおすすめです。かつお・煮干・昆布・さば・ほたてからとった5種のだしに、しょうゆと本みりんを合わせてあります。5種のだしの旨みがきいているので、めん類から丼物・煮物・鍋・おでんまであらゆる和風料理をおいしくします。経済的な濃縮5倍のつゆです。



- 【材料】
- めんつゆ（めんみ）
  - 餅（四角）
  - 鶏肉
  - ミツバ
  - 大根
  - イクラ
  - ゴボウ
  - ナルト
  - 人参
  - 椎茸

# 卒業試験実技B



卒業試験2回目だったので慣れたもんだと安堵していたら、前日に焦りを感じ、友達と電話しながら勉強しました。筆記試験はソワソワしながら本領発揮でき、実技試験は先生に鍼と灸をするのに緊張しましたが、友達とテンションプチあげし合い、無事合格できました！



昼間部3年  
清水 紗綾



今回のキャンプ地は大阪・能勢 社のテラスさんです！  
もうキャンプ場紹介コーナーですね。

能勢温泉のすぐ横、プライベート感満載のオシャレなキャンプ場で、ここのキャンプ場のおもしろいところが、全41サイトすべて面積や風景がちがうんです。

予約はネットからで、自分で空いている番号のテントサイトを選びます。ほどよく森っぽいので、隣のサイトとも近さを感じずプライベート感がありオススメです！ もう3回ほどリピートしています。ファミリー層というよりはソロや、2人組のキャンパーさんが多いですね！なのでかなり静かです!!! 隣が能勢温泉なので満喫できますよ！



この回は冬だったので、久々に愛用Tent-Markペボライトのテントでキャンプしました！ 冬のテントはやっぱりTC素材だと安心です（焚火で穴が開きにくいので）。

直火で焼く焼き鳥ホンマにおいしいです（松本の好物は焼き鳥です）。焼き鳥を焼いているのは「巻き薪ストーブ」という焚火台(?)で、もっと薪を足すとめちゃくちゃ燃えます。焼き網はチタン製の網で手入れがものすごくラクなので、おすすめです。わりと安めです！



買い出しは近くのノセボックスという激推しスーパー。この日500円でポチポチのカニが売ってたので、夜はテントにこもって鍋！そのまま鍋にプチ込みました！ カニからマロニー出てるみたいで怖すぎるんですけど食べたら激ウマでした。500円でいいダシ出ました。感謝

そのあとは新入りのストーブ（アラジンのブルーフレームヒーター）で暖まりました。かわいいんですが家で使うと威力弱めでなんですよね。テント内でストーブ等使用する際は一酸化炭素チェッカーをお忘れなく。



ここまで言うといいてアレなんですけど、このキャンプ場、土日の予約なかなか取れません！ 興味ある方はぜひがんばって予約取ってください〜!(^o^)

もう  
多趣味

無趣味  
Shiori Matsumoto  
万歳

そうだキャンプいこう  
能勢柱のテラス





# ブラダカギ

BURATAKAGI



明けましておめでとうございます。  
 本年もみなさんにとって実りのある1年になりますように。  
 毎年、新年を迎えると何かはじめてくなくて結局なにもせずに終わってしまう高木です。初詣では昨年のお礼と新年の抱負をおこない、大厄の私は少しビビリしています。  
 今回は『願いが叶う？神社仏閣編』です。突然ですが、鍼灸を学ぶみなさんなら知っている『陰陽』について。陰陽互根・陰陽対立・陰陽制約・陰陽消長・陰陽転化・陰陽可分それぞれの説明はできますよね？今回はそんな陰陽に関係の深い性質から、『一陽来復』という言葉と関係の深い神社を紹介いたします。  
 娘が誕生するまで多くの神社仏閣へ参拝しましたが、中でも願いが叶いそうと実感が湧いたパワースポット！毎年行かせていただいている葛城一言主神社(かつらぎひとことぬしじんじゃ)です。

葛城一言主神社とは、全国各地の一言主神社を牽斎する神社の総本社。一言ならばどんな願いも叶えるという「いちごんさん」として親しまれています。葛城一言主神社が鎮座する奈良県御所市は、金剛・葛城山の峰が連なる歴史文化遺産に恵まれた自然豊かなところで、古事記や日本書紀にも登場することから“神々の降る里”として知られています。御神祭は葛城之一言主大神(かつらぎのひとことぬしのおおかみ)。古事記によれば、雄略天皇が葛城山で狩をしていたところ、同じ様相、所作をする者がやってきた。誰かと問うと「吾は、悪事(まがこと)も一言、善事(よごと)も一言、言離の神、葛城の一言主の大神なり」と答えた。これを拝したのが葛城一言主神社のはじまりです。  
 境内には一際目を引く御神木の樹齢伝承約1200年になる大イチョウがあります。この大イチョウは「乳イチョウ」と呼ばれ、健康な子どもを授かり、母乳がよく出るようにという、子どもを思う親の信仰を集めているそうです。

定る程度・段階に達すると、陰は陽に、陽は陰に転じる。これを「陰陽転化」といいますよね。冬至は自然界の陰気が最も高まるときで、このときを境に“陰極まって陽になり”、“陰消陽長”しながら少しずつ春に向かいます。  
 この時期に一陽来復を願う。つまり物事がいい方向に向かうように願いをこめるといったお守りです。このお守りにはいくつかのルールがあり、毎回苦戦します。

- ルール① お祈りする日時  
 3回のタイミングがあり自身で選んで家の玄関に貼ります。
- ・冬至 2021年12月22日の夜24時ちょうど=23日に変わるタイミング
  - ・大晦日 2021年12月31日の夜24時ちょうど=2022年1月1日に変わるタイミング
  - ・節分 2022年2月3日の夜24時ちょうど=4日に変わるタイミング

ルール②貼る向き(恵方)  
 2022年の恵方は北北西(やや北)ですのでスマホのコンパスを使って、恵方に向くように貼り付けます。貼り付けた後、落下したり引越越しをしたり…こんな場合は一度、神社へ返却し、新たにお守りをいただくかといけません。



少しややこしいお守りですが、一年ごとに感謝をして次の一年を向えるきっかけとなり、気持ちも引き締まるため、冬至が近づくと『いちごんさん』の時期だなあと、仕事納めにも力が入ります。みなさんもぜひ『いちごんさん』に行ってみてください。きっと願い事が叶うと思いますよ。ちなみに今回紹介したお守りは期間限定ですのでご注意ください(冬至～節分まで)。



そしてもう1つ目に止まるのが、仲睦まじいおじいさんとおばあさんの銅像。こちらの「至福の像」は頭を撫でるとボケ避けになると言われています。おじいさんが手にかぼちゃを持っているのは、かぼちゃを食べるとボケ防止になることからだそう。たくさんの方が撫でられているので、頭だけ変色していました。それにしてもいいお顔。こんなやさしい笑顔になれるのなら、歳を重ねるのも悪くないと思えてきます。

『一陽来復』のお守り  
 このお守りは悪いことをいいことに転じてくれる、幸運のお守りです。拝受期間は冬至(2021年は12月22日)の2日前から節分までで、毎年この時期になると1年間の無事息災を祈ったこのお守りを求めて、北は北海道から南は沖縄まで、全国から多くの参拝者が訪れるそうです。まさに陰陽転化！あらゆる事物の陰陽は、ある一



みなさん、あけましておめでとうございます!!  
 1年間あっという間に過ぎ2022年が始まりましたね!  
 気持ち新たに2022年もがんばっていききたいと思います!  
 みなさん今年もどうぞよろしく願いいたします。

さてさて藤原は昨年年末の海外旅行を断念。。。年越しは実家のある兵庫に帰ってゆっくり過ごしました。実家に住んでいたころは自分の部屋があったんですが、今は使われてなくなってしまったので愛犬のゆずといっしょにリビングで過ごしました! 夜に起きたらいつの間にか布団の中に入っているので、朝起きて目をあけたらゆずの顔面アップ! お尻のドアップ! など癒されたお正月になりました^^ ちなみにゆずの名前の由来は、そこに“ゆずボン酢”があったからです…! とにかくかわいい牛柄のロングコートチワワです♪ 今回藤原家のゆずを初公開します!!!! か、かわいい…♡



では、今回の“書”は、ゆずではなく新年にちなんでこの文字を一筆したためました!!



NORIKA FUJIWARA

# Fujita's Kitchen

かんたん！チーズ in 肉巻きおにぎり★



どうもみなさま、おはこんばんにちは。  
そして、あけましておめでとうございます。  
いかがお過ごしでしょうか。

私事なのですが… 2年ほど前から左の薬指に  
難がございまして…荒れ倒しております。昨  
年末に、なぜかわかりませんが、すごく調子  
がよくなってきてこのまま治るのか??と思  
っておりましたら、ぜんぜん治らず、絶賛荒  
れ模様でございます。どうしましょう。。

そんなことより、今回はみなさん大好き!!  
“脂肪” + “糖” です!! 肉巻きおにぎりです。  
チーズも入れますし3大栄養素すべて摂るこ  
とができるパーフェクトフードです!!

## ■ 材料

- ・ さけるチーズ 1本
- ・ ごはん 1合程度
- ・ 豚バラ 長めのもの  
3~4枚
- ・ 小麦粉 少々
- ・ 焼き肉のタレ 適量
- ・ 青ネギ 適量
- ・ マヨネーズ 適量



以上になります。  
いかがでございましょう。  
どこのご家庭にも常にある  
ものでかんたんに  
できます。

## ■ 作り方

- ① チーズを竹串に刺す
- ② ごはんをラップに広げ、チーズをのせる ※ご飯は薄く広げるほうが吉
- ③ ごはんを丸めて円柱状にする ※この時にしっかり固めないで④以降で崩れます
- ④ 円柱状にしたごはん豚バラを巻き付ける



- ⑤ 少量の油を敷き、⑤に焼き目をつけていく
- ⑦ 豚に火が通ったらタレをかける
- ⑧ ⑦にマヨネーズ、青ネギをふりかけて完成!!



今回、作り方に※の注意をいれております。作成の際に、  
こうしたらなど思った部分になりますので、みなさま、  
作られる際にはお気を付けくださいまし。

この記事を書かせていただくにあたり、自分でちゃんと  
作っております。ただ、ふだんはほぼ料理しません。  
要領が悪うございますので…。適材適所にございます。  
それでは最後に一句

## 作らない 作れないとは 違います

ほぼ作れないが正しい表現ですが、まったくのゼロかとい  
われると、そんなことございません(笑)

舌が素晴らしいので、なに食べてもおいしいです(笑)  
幸せ者です。それではこのあたりで…。  
本年も藤田並びにFujita's kitchenをどうぞよろしく  
お願いいたします。



HONDA HEAT チーフトレーナー  
愛場将太先生

昼間部1年生  
上西 心虹

お忙しい中、私たちのために時間をつくり授業をしてください、ありがとうございました。今まで正しいと思っておこなっていたストレッチのやり方が少しずつちがっていたり、同じところもあったりで、学ぶことがたくさんありました。また、スポーツトレーナーとしても活躍されていると聞き、私もさまざまなところで活躍できる鍼灸師になりたいと思いました。愛場先生に教えていただいたことを活かして、これからがんばっていきます。



まことちゃんハウス

建築中の2007年に近隣住民から「奇っ怪な建物」といわれ建築工事差し止めを求められた、敬愛する模図かずお先生の通称まことちゃんハウスに行ってきた。最近も庭木が荒れ放題ということで話題になったばかりだ。

吉祥寺駅から徒歩数分、景観を損ねるところか、外壁色を除けばたいへん潇洒な建築だ。門はグフシ文様で、トップの窓にはまことちゃんのフィギュアがのぞいている。もし模図先生にばったりあったらどーしよーと緊張したが、庭木は手入れされているものの、宅内に人の気配はなかった。それもそのはず、先生がここに住んだのはほんの何日かで、基本的に取材や来客用として使用しているということの後日知った。





も

ぐ

さ



工

場



見

学



10月後半、鍼灸師学科の3年生は滋賀県へもぐさ工場見学に行きました。新型コロナウイルスによってさまざまなイベントが中止や延期になる中で、久しぶりのイベントだったのでとても楽しみにしていました。当日は朝からあいにくの雨で気分がとても落ち込んでいましたが、次第に晴れ、最後の自由時間には見学に参加した人ほぼ全員でふえおにを楽しく遊びました。松本先生が圧倒的なスピードでした！焙烙灸や昔の薬の作り方を体験できてとてもいい経験ができたと思いました。

夜間部3年 中野 貴雄



久々のイベントにワクワクしながらバスに乗り込み出発！！バスの中ではお菓子を食べたりゲームをしたりと楽しい時間を過ごしました😊

1つ目の目的地「岩間寺」(めっちゃ地元デス笑)ではもぐさを置いたほうろく(素焼きの皿)を頭に乗せるほけ封じの「ほうろく灸」を体験しました。腕がぶるぶるしましたが、貴重な体験ができました。

一番の思い出は、最後に行った甲賀市のくすり学習館の隣の公園での「鬼ごっこ」こんなに走ったのは何年ぶり？ぐらいに本気で走って逃げたり、追いかけたり楽しかったあー。松本先生の走る姿がめちゃかわいい。しかも速い！

みんなと楽しい1日を過ごしました😊

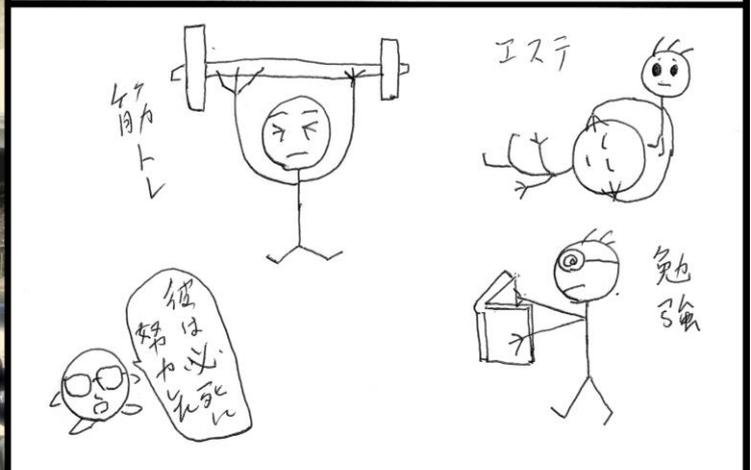
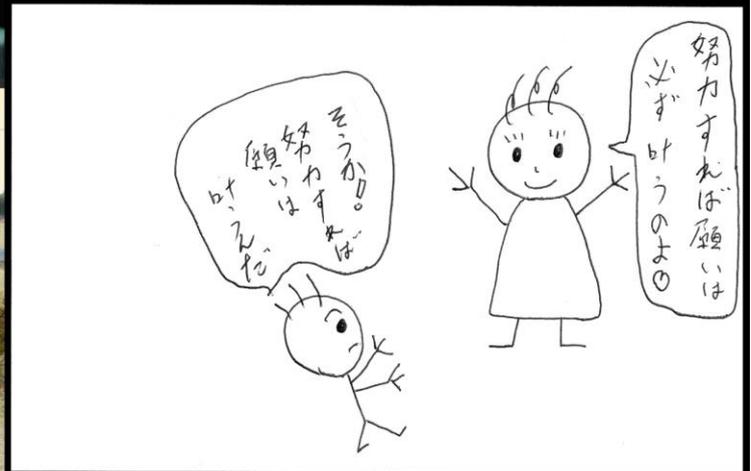
夜間部3年 西田 清子





超クール!  
超シュール!  
超フール!  
4コマ漫画  
TN GTO

スイホウリターン





# 名鉄観光

MEITETSU WORLD TRAVEL, INC.

**大阪第1支店**

大阪府大阪市中央区難波 4-7-14 (難波フロントビル 11 階)

電話 (06)6645-8080 担当 横山・中沢

**海外** 視察旅行・研修旅行・見本市ツアー **国内** 各種学会イベント手配・合宿  
幅広くお取扱しております。