

小城のいろんな話題を突撃レポート!

# 茶道で磨く “心”と“振る舞い”

芦刈幼稚園  
での新春お  
茶会の様子



ながの ほんこ  
**永野 初子**さん(88)

表千家 教授 永野宗初(そうしよ)さん



▲芦の子茶道の皆さん



**緊**張した面持ちで茶碗を持つ子どもたちを、あたたかなまなざしで見守る永野宗初さん。

40代の時に病気が見つかり、医師から60歳までしか生きられないと宣告されました。それまで好奇心が旺盛で、いろんな習い事に挑戦されていましたが、「それなら、興味があることを全てやり尽くそう」とお茶を始めたそうです。

「お茶を点てたり、昔のお道具に触れて、つくった人に思いを馳せていると、忙しくても心が落ち着きます」とお茶の楽しさに魅了され、あつという間に40年。

永野さんが指導する「芦の子茶道」は、子どもたち(小学生6年生まで)が通う茶道クラブです。子どもたちには、礼儀作法を身につけてもらいたいと思い、茶道も武道と同じ、鍛錬の場。茶室に入ったら、ちゃんとするよ「うに」と指導しています。

お茶の楽しさを広めるため、茶道教室や各種イベント、幼稚園、学校でも精力的に活動されています。

出張ヘルシー教室に行ってきました!

プロフィール: 野菜が大好き。自分で育てた野菜はおいしいな。トマトみたいな真っ赤なほっぺがかわいいでしょ。

## 「あーも!ファミリー」の おすすめレシピ トマトとキャベツのあっさりスープ

1人分→37kcal あーも!妹



### ＜作り方＞

- 1 トマトはくし切り、キャベツはざく切り、ベーコンは細切りしておく。糸寒天は水で戻しておく。
- 2 鍋に水とコンソメを入れ煮立たせ、トマト、キャベツ、ベーコンを入れて煮こむ。
- 3 酒、こしょう、塩で調味したら糸寒天、小さく刻んだパセリをちらして完成!

### 材料 4人分

- トマト ..... 160g
- キャベツ ..... 120g
- ベーコン ..... 20g
- 糸寒天 ..... 4g
- コンソメ ..... 小さじ2
- 水 ..... 480cc
- 酒 ..... 大さじ1
- こしょう ..... 少々
- 塩 ..... 2g
- パセリ ..... 適量

### ワンポイントアドバイス

糸寒天は熱を通しすぎると溶けてしまうので食べる直前に加えましょう!



【問合せ】健康増進課 ☎37・6106

