



みなと支部ニュース

2022年冬号



ご近所を訪ねて～地域のちょっといい店紹介～



麺屋 浜堂

高松市瀬戸内町30-73

☎087-837-6833

寂れていたと思われる瀬戸内町の卸売市場内の雑貨市場に突然現れ、復興させた「うみまち商店街」の中を再び歩いてみたいと思います。平日でも休日でも11時前には行列が出来る、商店街のはしりである讃岐ラーメン・麺屋「浜堂」は、はまんど、中華そば、煮干そばの3メニューしかありません。香川県で生まれた唯一無二のご当地ラーメンだそうです。

嚼りこむ喉越しと抜群の触感の包丁切りの中華麺は日本初の手打ち式で製麺されているとか。食べてみましたが、濃厚なスープで美味い。まあ、一辺食べてみまい。

本年もみなと支部をよろしくお願いいたします。

第7回3支部合同健康づくり学習会 「どうする？ひとり暮らしの食事・運動・睡眠」



コロナ禍でフレイルを加速させないためには、食事・運動・睡眠・人とのつながりが大切ということで、10月に亀阜コミュニティセンターで開催し、18人が参加しました。

平和病院の管理栄養士の船本さんから、高齢期に減りがちなたんぱく質を増やす必要性と工夫を教えてください、質問にも答えていただきました。

また、細谷支部長が、「この運動はここに効く」など解説を交えながら運動指導を行いました。体を伸ばすとスッキリ心地よかったです。



栗林公園前薬局を紹介します！

医療生協とは別組織なのですが、平和病院の南隣に栗林公園前薬局があります。ここは薬の処方箋が無くても来れる「健康サポート薬局」として、骨密度検査をはじめとして色々な検査・健康チェックをしてくれます。



四国88か所巡礼の旅⑥

さて、去年は37番岩本寺で空海様(?)にお会いした話で終了しましたが、今年も歩き遍路旅に出発しました。

まず、岩本寺までは娘の運転する車で行き、昨年の大失敗をお詫びして、勿論お酒は飲まずに夕食を頂き、グッスリ眠り、翌朝の住職の読経会に参加しました。優雅な天井画のマリリンモンローを撮影し、38番金剛福寺を目指して出発しました。国道56号線を一心に歩き、片坂第一トンネルの前まで来ました。そこから遍路道があると言うので、そちらに向かいどんどん歩きました。迷うことなく歩み、国道に出たのでそのまま歩き始めました。途中、先ほど見たようなお店があったが、同じ店名もあるのかなあと思い、3時間以上かかって何かあるかなと思ったら、岩本寺があるとの標識に出会い、ビックリ。元の岩本寺に戻っていたのです。エー——ッ。一生懸命でもポーっと歩いていたらこんなことがあるんですね！

昼食を済ませ、気を取り直し、またどんどん歩き、民宿たかはままで来ました。今日はここまでと思い、投宿しました。幟に「タイ料理」とあります。高知の海岸通りで「たい」と聞けば誰でも「鯛」を想像しますよね。お風呂に入って夕食となりました。女将さんが来て、実は東南アジアのタイから日本に来た奥様だということで、ここはタイ料理のお店であり、お食事はタイ料理のカオマンガイという鳥釜飯風に、鯛のお刺身が付いたものでした。うーん、ダブル「たい」か？

支部運営委員 森永健二

支部活動にぜひご協力下さい！ 組合員活動部：087-833-8115