

もり うえ かず ひろ
森上 一弘 Kazuhiro Moriue



『四国走覇』

九国市の神社を集めて、道順の謎「四国走覇」ステッカーを手に入れよう！

巡拝の道へ！ 山国走覇

ルートは自由！ 自分だけの「四国走覇」を目指そう！！

石鏡小幡タラスではモンベルやカフエ等ショップも充実。アウトドア好きも楽しめる。海鮮類ならマトモ水産。パンケーキの美味しいみりあん等

石鏡スライライン、喜用江、宿屋カナル等大自慢もこれでもかと堪能！ 特産は、道の駅「天宮の郷さんさん」へ。

石鏡小幡タラスではモンベルやカフエ等ショップも充実。アウトドア好きも楽しめる。海鮮類ならマトモ水産。パンケーキの美味しいみりあん等

石鏡スライライン、喜用江、宿屋カナル等大自慢もこれでもかと堪能！ 特産は、道の駅「天宮の郷さんさん」へ。

石鏡小幡タラスではモンベルやカフエ等ショップも充実。アウトドア好きも楽しめる。海鮮類ならマトモ水産。パンケーキの美味しいみりあん等

石鏡スライライン、喜用江、宿屋カナル等大自慢もこれでもかと堪能！ 特産は、道の駅「天宮の郷さんさん」へ。

バイク愛好家の皆さま、日頃ツーリングはどうされていますか？ あちこち行ったから、もう目新しいツーリング先もないなって方も多いんじゃないでしょうか。そんなあなたに今回は新しいツーリングプランとして、昨年7月から始まった『四国走覇』を紹介します。

バイクで神社仏閣を巡り、専用の革製ベルト状のお守り（あのKADOYA製）に参拝の証として御朱印ならぬ御刻印を集める『疾風巡拝プロジェクト』。当初8社から始まったこのプロジェクトも、今では参加する社が全国で61社に広がっています。『四国走覇』は四国4県でこの疾風巡拝に参加する9つの神社を巡る企画です。私は日頃連休があまりとれないので、日帰りで2回に分けて廻ってきました。

まず瀬戸大橋から香川県に入り、まず高松市の國分八幡宮。そこから時計回りに徳島市の津田八幡宮と王子神社、太平洋に面した美波町の日和佐八幡神社と廻って、室戸岬を經由して、高知市の朝峯神社、高知大神宮。この高知大神宮はひろめ市場のすぐ近くなので、泊まってかつおのたたきで一献行きたいところでしたが、ぐっとこらえて

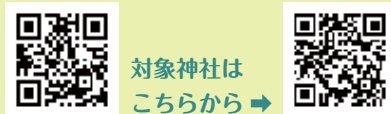
高知道經由の全高速道路で帰宅。

別日にしまなみ街道経由で残る愛媛県3神社へ。松山から土佐街道南下し久万高原町の三島神社。次に八幡浜市の總鎮守八幡神社。瀬戸内側に出て双海海岸経由で最後の西条市の石岡神社。これで四国走覇達成。四国走覇ステッカーをいただきました。

革製守りの『御刻印守（刻道守）』はどの神社でも初穂料3,500円(初回刻印込み)で入手可能。それ以降廻る神社では刻印のみ300円。刻印すると千社札ステッカーももらえます。

9つの刻印を集める順番も、かける日数も自由なので、私のように一気に回る必要はありません。ゆっくり四国の名所と食を楽しみながらのツーリングプランに組み込んでみてはいかがでしょうか。

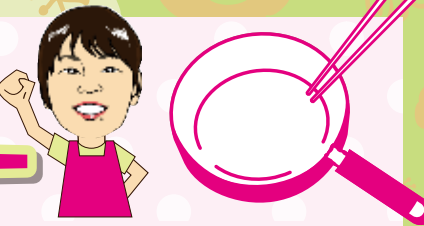
▼御刻印ホームページ



対象神社は
こちらから→



RUMIKO'S COOKING CORNER
お料理コーナー



今年もやってまいりました『るみこの料理コーナー』毎年この時期になると悩みに悩んでしまうこのコーナーと同じことを言って申し訳ないですが、料理の苦手な私がしてもいいのかと自問自答し今年こそ本当にネタが尽きて今までご紹介した料理をすべて確認したところ、良いのがあったとひらめきました。今回ご紹介するのは『ささみの梅しそはさみ焼き』です。我が家は1名を除き好評です(梅と青しそが嫌いだそうです)

ささみの梅しそはさみ焼き



2枚重ねて焼くので結構ボリュームです。1枚のささみを広げて練り梅・大葉を折りたんで焼くのもいいと思います。実際、チャレンジしましたが、真二つに裂けたので止めました。

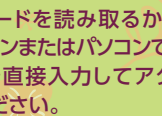
材料

- ささみ【筋なし】……4本 (200g)
- 練り梅……大さじ1
- 片栗粉……大さじ1
- 大葉……4枚
- 塩こしょう……少々
- サラダ油……大さじ1

作り方

- ① ささみの中央に切り目を入れて平にひろげる(筋がある場合は取り除いてください)
- ② 塩こしょう・片栗粉をまぶす
- ③ 半分に切った大葉を片方のささみに乗せる
- ④ 大葉の上に練り梅をのめる
私は練り梅を市販の梅干を包丁でたたいて作りました。ちなみに我が家は人数の関係で分量より多く作っています
- ⑤ もう一枚のささみを重ねる
- ⑥ フライパンへ油をひき、火が通るまで焼く
両面に焦げ目をつけてフライパンに蓋をしたら火が通りますよ

株式会社 アルファ保険サービス
TEL 084-955-7257 FAX 084-970-0112
〒720-0017 福山市千田町2-3-9
E-mail info@alpha-h-insurance-agt.ne.jp
HP https://www.alpha-hoken.jp



上のQRコードを読み取るか、スマートフォンまたはパソコンで左記URLを直接入力してアクセスしてください。



本館(お客様相談室)



別館(セミナールーム)



喫煙ルーム



料金後納
アルファ保険サービス
ゆうメール

アルファプレス



2025年「カレンダープレゼント応募はがき」在中です
先着300名様です。ご応募はおはやくに…

暑中お見舞い申し上げます



ざい ぜん よしのぶ
財前 嘉信 Yoshinobu Zaizen

『がんの宣告を受けて・娘の一言』



皆さん こんにちは。お元気にされていらっしゃることと存じます。わたしはこの1年間で大きな変化がありました。2023年7月に、S状結腸がん(肺と肝臓に転移ありの)最高ステージ4bと診断されました。治療方法も、主治医の先生からは、手術・放射線治療も出来なく、残る治療方法は抗がん剤治療のみと言われショックを隠しきれませんでした。主治医の先生から「今度、病院にご家族と一緒に来てください。詳しくご説明します。」と言われて、どのように家族に告げたらよいか戸惑うばかりでした。自分自身受け入れにくく本当はがんなのかと愕然とし、どれくらい生きられるのかと毎日が不安でした。納得のいく治療を選択することができるように、主治医とは別に、岡山県津山市にある津山中央病院(がん陽子線治療センター)をセカンドオピニオンとして紹介して頂き足を運びました。その病院でも「がんが散らばっていると陽子線治療は受けられない」と言われ、覚悟はしていたもののショックを隠すのに必死でした。また、自らネット等で違う病院を探してみたりして、なかなか治療に踏み切る勇気がでないまま毎日過ごしていました。



そんな時、娘達とグループ通話をした時に「治療できるだけでもいいと思った方がいい。世の中には治療したくても出来ない身体や病を抱えている人もたくさんおられる。そんな頑張っている人達がいるのに父さんが逃げ出して治療を受けないなんてありえない。もし、娘の私のがんになったとして治療を受けないと言ったら、父さんは私に同じことを言っているはず。」と言われたのです。その言葉を聞いて、いつのまにか娘が親を超えて成長してくれた事に驚きと感謝の気持ちでいっぱいになりました。そしてもうすぐ1年が経とうとしています。今は月2回の抗がん剤を通院で投与しています。お陰様で4月には還暦を迎える事が出来、日々、仕事をしています。(前と違って少し仕事量を減らしてもらいましたが) 休日等はたまにゴルフ(下手ですが)をしながら好きな物も食べられるようになりました。薬の副作用や明日は大丈夫だろうか? 今年の秋まではがんばろう。年末・年始を迎える事ができればと…不安で眠れない夜もありますが、今生がされていることにご先祖様に感謝しながら仏壇に手をあわせる毎日です。



ざいぜん ようこ
財前 容子 Yoko Zaizen



下の娘が社会人になって3年目、一人暮らしの部屋を初めて訪問。掃除道具を持ってくるんだとすぐに後悔(-_-)ベランダに放置しているヨレヨレの毛布一度もフィルターを掃除したことないエアコン
流し台のコップにはカビ?…病気になるまいよう祈るばかりです。とりあえずの掃除をすませて、奈良公園からほど近い「金魚ミュージアム」へ。奈良県は日本三大金魚の産地だったんですね。想像していたものと全く違い、神秘的で驚きの空間でした。プロジェクトレーションやミラーボール・トリックアート…でも主役は3,000匹の大和郡山市の金魚たち。優雅で美しく流れるように泳いでいて感動☆です。映える写真がとれるだけでなく、涼と癒しを感じることができます。2日目は、東大阪市にある「石切劔箭神社(いしきりつるぎやじんじゃ)」へ。



ミラーボールが回る近未来的な展示



花畑に金魚が泳いでいるよう

神社の名は「御祭神の御神威が強固な岩を切り裂き、貫くほど偉大な様をあらわしている」といわれています。



本殿前でお参りして入口の百度石の間を歩き来るの百度参りが全国的に有名です。百度参りをされている方が大勢いらっしゃいました。百回でなくても自分の決めた回数でいいというので、娘と一緒に参りました。最終日は、予約していた「木下大サーカス」を観るため、大阪城公園へ、あいにくの雨でしたが、特設テントの中は満員。空中ブランコや動物のショーなど、次々と繰り出す演技に見入ってしまいました。今年は広島でも、9月9日まで公演されています。皆様も機会があればぜひ(▽▽)

しげまさ こ
重政 ルミ子 Rumiko Shigemasa



先日、仕事行く準備をしている際、テレビで気になることを放送していました。内容を見ていたら『これって私もあるわ!!』と納得その内容が『気象病』テレビの内容は気圧の変化で体調を崩してしまうとのこと確かに私も雨が降る前日とかは頭が痛くなることもしばしば…なので自分のためにもどのようなものがネットでポチポチしてみました →→→→→

症状は気象病ではなく違う病気があるかもしれない。体調が思わしくない場合は病院へ行って医師の診断が必要だと思いますが、自分で体調管理も大切ですね。最近では気圧の状態を見れるアプリケーションもあるみたいですよ。私もまずは運動・そしてしっかり睡眠を心がけて体調管理をしていきたいと思います。

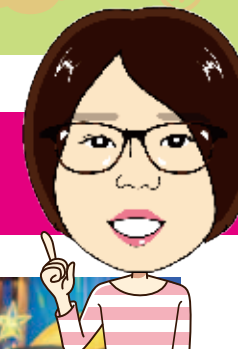
気象病とは

気象の変化によって何らかの症状を発症し、あるいは症状が悪化する病気の総称
温度・気圧・湿度の変化に体が順応できず、発症する(台風・低気圧・梅雨・猛暑等)

- 気象病の症状
 - ・頭痛・腰痛・関節痛
 - ・血圧変動(多くは低下)…心拍低下
 - ・イライラ・倦怠感・意欲低下
 - ・軽いうつ状態等(耳の中や体の痒みの症状もあるとか…)
- 気象病対策
 - ・ウォーキングやストレッチなど有酸素運動を心がける
 - ・朝起きたら必ず太陽の光を浴びる
 - ・ゆっくり湯船につかり心と体をリラックス
 - ・バランスの良い食事
 - ・しっかり睡眠



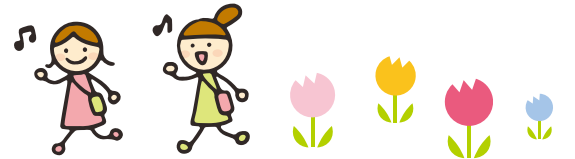
こんどう まな
近藤 愛 Mana Kondo



皆さまはGWどこかに行かれましたか? 私は友人に会うため大阪に行きました。友人に会うための旅行って楽しいですね。行く場所を決めることなく、友人たちとアメ村をぶらぶらと散策。散策中に面白い店に立ち寄ったのでご紹介します。その名も「小川のおかん」。名前が面白いですね。なんと店員さん全員が占い師のバーなんです。占いは無料との事で動物占いを友人達としてみることに。結果を待つ間全員で気になる運氣アップのお酒を飲みつつ歓談。占い結果を丁寧に説明してもらいつつ、2杯目は各自占い結果である動物のお酒を飲みました。その後も、手相やタロットカードで占ってもらいました。店員さんとは話しやすく、とても楽しい時間を過ごせました。大阪に行った際は立ち寄ってみてはいかがでしょうか?



「小川のおかん」
大阪府大阪市中央区西心斎橋 1丁目 9-20
☎TEL: 050-5594-3499(予約)



二日目は中崎町をぶらぶら。ふと目についた「しまこカフェ」へ。シフォンケーキのみのイートインって結構珍しいですね。1階がテイクアウト兼注文場所2階がイートインスペースでした。勿論テイクアウトもシフォンケーキ系でした。シフォンケーキの味を選び、そこからトッピングを選ぶという形式。私が入った時にはアールグレイ味があったので思わず即決。トッピングは期間限定のいちごたくさんに決定。友人はショコラ味にりんごトッピングを注文。シフォンケーキとトッピングのホイップは甘さ控えめで食べやすく、いちごの甘酸っぱさが口に広がり幸せでした。皆さまもシフォンケーキを食べながら一息ついてはいかがでしょうか?

「しまこカフェ」
大阪府大阪市北区中崎西 1-7-35
☎TEL:06-6147-3070



たなか みのる
田中 稔 Minoru Tanaka



今年の田中ですが、しばらく乗っていなかった自転車で生口島を一周してきました。瀬戸田サンセットビーチに車を止め、名物のビール飲むおじさん像と記念撮影。そのあと反時計回りにいざサイクリング!ドーム型のグランピング施設があったり、整備されたビーチがあったりと素敵な景色を堪能してきました。たくさんのサイクリストがすれ違うたびに会釈で挨拶してくだ

さり、気持ちのいいサイクリングでした。今回の旅での反省点は、サンセットビーチに行くために生口島南ICで降りれると思っていたら、尾道方面からは生口島北ICでしか降りることができず、通り過ぎて大三島で降りてUターンして生口島南ICで降りたという点が反省点です。これから夏のシーズンにはキャンプにサイクリングにと楽しめる場所だと感じました。

いし のりこ
石井 紀子 Noriko Ishii



福山市北古津町の福山自動車時計博物館で4月にボンネットバスの試乗会があり、参加してきました。昭和30年代のレトロなデザインのバスは吉田拓郎さんの野外ライブ会場に展示されたそうです。試乗会は毎年4・5・7・8月にも開催されていて、別のボンネットバスにも乗れるようです。バスに乗ると、エンジン音が響き、跳ね上がるような揺れはありましたが、独特な乗り心地を味わうことができました。福山城周辺を20分くらい巡ったのですが、運転手さんのアナウンスが楽しく、また板張りの床や横に飛び出すウインカーなど、貴重な体験ができました。福山自動車時計博物館は乗る、触れる、撮るがテーマの体験型博物館とのことで、昔の自動車や時計、電化製品など様々な展示があります。写真撮影が自由なので、クラシックカーの運転席に乗って写真を撮るもできました。ナンバープレートが付いている自動車もあったのできちんと整備され、大切に保存されているのだなと思いました。



屋外にも展示があり、古い消防車や南極観測で使われた雪上車なども見ることができました。大人も子どもも楽しめる施設だと思いました。