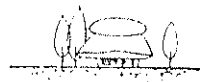


# ちよつと楽しい お話

中司 愛子 (植野)



★おいしいおしょうゆ  
日本酒カップ二分の一くらいを  
なべにかけて沸騰させ、火を消す。

## 南国歌壇

植えし人今は世に亡く木原の  
花に虚しき風の舞ふらむ  
立田 池田小村  
秋日和何の会議か蜂無数  
金羽根重ね干竿の上  
下野田 徳久まさみ  
民衆へ人幸福に暮す時  
社会は栄え平和と云わん  
久枝 徳久昌男



次にしょうゆカップ三杯、かつお  
割り節カップ二杯、ミリン大さじ  
二杯を入れ、化学調味料を少々入  
れて火にかける。沸騰したらおろ  
して、ざるにガーゼを敷き、こし  
て、さます。さめたら空瓶に入れ  
て保存する。さしみ、のり、漬物、  
豆麩、かまぼこ等々につけるとお  
いしい。  
★ピーマンの手軽な食べ方  
ピーマンはいためるよりほか、  
しかたがないと思わず、半分に切  
り、種子を取る。次に細く千切り  
にしてしょうゆと味の素を少々か

け、十分ぐらい漬けるとおいしく  
食べられます。ワインピネガーを  
少々ふりかけてもよろしい。ただ  
し、十分以上漬けないこと、ベタ  
ベタになります。食べる直前に作  
るとよろしい。  
★ちよつとさわやか気分  
高知市内の銭湯（今は円湯です  
が）は、どこも大抵美しくきれいに  
なりました。明るくて大変気持ち  
がよろしい。気分が沈んだり、く  
しゃくしゃしたり、イライラした  
りするとき、立派なお風呂が家  
にある方でも時々銭湯に行つてごら  
んなさい。家よりもはるかに広い  
広い湯船で手足をグーんと伸ばし  
手をもみ足をもみして、外で思い  
切りざんざんぶとお湯を使つて  
洗うと、さわやかに晴れ晴れとし  
てきます。家のお風呂と違い、何  
となくいい気分になります。私は

## 南国柳壇

若き等の翔たき去りしふる屋にも  
柿色づきて富むこちする  
篠原 小松延江  
物部川の上つ瀬音の清鳴りを  
聴きてししのぶ歌人勇を  
大埔 中田憲秀  
農道の草花ふと手に足をとめ  
垣根にからむ時計草  
下野田 北村優美子

観光地に肩カゴよりも公德心を  
立田 清岡照子  
くつわ虫声何時の日か秋と去く  
十市 武市日出志  
三所でひ孫六人みんな姫  
西山 竹村寿賀  
退院日化粧の匂う女部屋  
十市 沢村鶴一

## 南国俳壇

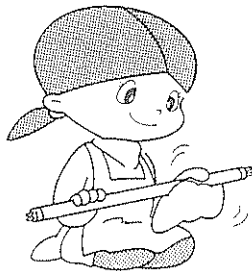
裏山の檜原枝打ちせし良夜  
飛火してただ一輪の曼珠沙華  
子の通路木の実も入れる頭陀袋  
みちづれとなるひとときの十三夜  
片側の土壇は暗らし十三夜  
香水のほのと座にあり十三夜  
足軽の鏡の正字掛谷つぎ  
ヘアカットしてコスモスを見てもどる  
山ぼうし琵琶の音色を秘宝とす

和泉修司 (天狼俳句会)  
細川花菱 ( )  
中村祭生 ( )  
竹内とし子 (園分鐘句会)  
吉川 節 ( )  
高橋以登 ( )  
馬場左枝 (忍冬句会)  
長野扇女 ( )  
高村三喜子 ( )

## 照明器具の 掃除は手まめに

照明器具の汚れには、案外気が  
つかないものです。特に表面積の  
大きい蛍光灯ランプは、台所など汚  
れやすい場所で一年間掃除しない  
と、約四〇％も明るさが低下する  
ことがあります。  
器具やランプは年に二、三回は  
きれいにしましょう。

【四国電力】



時間のある日は風呂の用意をして  
出かけます。朝は七時からしてい  
る所もあり、いろいろな薬用のお  
風呂もできています。昼はとも  
分になるのもいかがですか。  
閑散としています。冬でも湯冷め  
をしないので、老人にはいい楽し  
みだと思えます。ちよつと温泉気  
分になるのもいかがですか。