

幸報ふじ

発行：佐賀市富士支所
編集：幸報ふじ事務局
(一般財団法人スマイルアース)
TEL：0952-57-2341
FAX：0952-57-2217
hoonoki@smile-e.org
住所：富士町藤瀬724-4

「引っ越してきてくれて、ありがとうございます！」 娘たちがこう言っています。

今回は、古場地区でイトオテルミー療術所「ふくふく福」を営まれている福岡しのぶさんにお話を伺いました。



ご出身は広島県。ご結婚後、神崎市にお住まいでしたが、平野部に暮らしてみても、自分は故郷のような里山が好きなのだ、と気づいたそう。そして「山に住みたい！」と思い富士町へ移住してきて、早13年。当初、住む家がなかなか見つからず困っていたところ、古場地区の木下健一さんが見つけて紹介してくれました。

移住当時、長女の千紘（ちひろ）さんは小学4年生、次女の布紗（ふさ）さんは新1年生。福岡さんのお腹には三女の千紗（かずさ）さんが。ちょうど北山東部小学校にはその学年の子



3年ほど先輩の福岡さんご一家ですが、お会いしたばかりの頃の福岡さんと言えば、とにかくパン作りがお上手な方というイメージでした。天然酵母のパンを焼くようになったきっかけは、娘さんのアトピーでした。娘さんは乳製品や油にアレルギーがあったので、学校にも自宅で焼いたパンを持参していました。そんな娘さんも、学校まで毎日歩いて通い、剣道の練習やラジ

オ体操、地域にお手紙を配る活動などを通して、よく動き、鍛えられたせいでしょうか。2年生の頃には、アトピーの症状も出なくなったそうです。山村留学生を預かるという経験も、福岡さん一家にとって大きな学びだったといえます。異なる家庭環境で育った子と生活を共にすることで、娘さんたちはいろいろな家庭、いろいろな人がいるんだということを知り、人に対して寛容になったそうです。預かった留学生はなんと7人！2人同時に預かったこともあったそう。

「今思えば若かった」と福岡さんは笑います。最初は暗いのを怖がったり、薪のお風呂では混ぜないと下の方が冷たいなんてことも知らなかったり、ご飯をあまり食べずおかずばかり食べたがったりする都会の子どもたちが、帰る頃にはたくましくなっていました。自分の家ではお菓子ばかり食べていた子も、たくさん身体を動かして、しっかり食事をするように変わったそうです。山のおすそ分け文化を目にした都会の子どもたちの反応、「この家はもらいものばっかりやん！」を聞いて、私も吹き出してしまいました。

私の中で福岡さんと言えば、パン作りも一つ、「テルミー」です。みなさん、テルミーをご存知ですか。福岡さんがされて

いる「イトオテルミー温熱刺激療法」とは、ヨモギ、杉、菊など数種類の植物でできたお線香を2本の金属管に入れ、それで身体をさすることで身体にぬくもりと刺激を与えて自然治癒力を高め、病気の予防・改善、疲労回復、血行促進、自律神経の安定など未病の段階で健康増進を図るものです。ご家庭でもお薬と併用できます。

テルミーは94年の歴史があり、全国に約6万人の会員、佐賀県には3つの支部があります。その支部長になったことをきっかけに、福岡さんは2年前、イトオテルミー療術所「ふくふく福」を開きました。それまでは、屋号や看板は掲げず、予約された希望者にだけ施術するという形でした。佐賀ではまだテルミーの認知度が低いので、もっと多くの人に知ってほしいとの思いから、Instagramやフェイ

ブックなどSNSでの発信にも力を入れています。そういう発信の中で見られる福岡さんの暮らしぶりは、私の憧れです（憧れるばかりで真似できませんが）。山で暮らす人々が当たり前のようになってきた、何でも手作りする暮らし。パンだけでなく、麴や味噌、漬物、近頃は釜炒り茶まで。以前からやりたかった畑での野菜作りも始めています。

「自分の畑で採れた野菜は新鮮で本当に美味しい！」
子どもの頃から、お料理と食べるのが大好きでした。そんな福岡さんの夢は「平凡な暮らし」をすること。この現代社会において、もはや福岡さんの暮らしに憧れる暮らしは「平凡な暮らし」とは言えませんが、福岡さんは「夢が叶った！」と今の暮らしに大満足されています。娘さんたちにも



「お母さんは好きなことをやって、すごく楽しそうに生きていていいね」と言われているそうです。

実は当初、移住に乗り気ではなかった旦那さま、陽介さんも、今では「山に帰ってくるとホッとするとおっしゃっているそうです。子どもたちとの時間をなかなか取れなかった陽介さんでしたが、山へ来てからは、学校行事など子どもが楽しみにしていることを子どもたちと一緒に楽しめるようになりました。「通勤は大変になったけど、いろいろなことを子どもたちと楽しめて良かったです。自然の中で暮らすと毎日リフレッシュできます」

晴好雨奇 富士俳句同好会（二十四）
子泣き止み指さす先は白い蝶
泰子
菜の花の小道手をふり若き友
せつ子

「実家も薪のお風呂で、子どもの頃はスイッチポンで沸くお風呂がいいな」と思っていました。が、今は薪のお風呂の良さがわかります」

えがたい、と福岡さんは言います。田舎に来て、漬物のかめをとくさん置けるスペースがあることも、本当にうれしいんです。

温泉病院だより

いつまでも健康に。新茶を味わいましょう。

『夏も近づくと八十八夜……』皆さんも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。文部省唱歌「茶摘み」の冒頭です。「八十八夜」は、立春から数えて88日目、今年は5月20日にあたります。八十八夜の頃の霜を「八十八夜の別れ霜」と呼び、これ以降には霜はおりなくなると、気候が暖かく穏やかになるとも言われています。実際、「八十八夜」の頃は、春と夏の変わり目であり、気候が暖かく穏やかになる時期。田に目を移してみますと、稲の種まき準備が始める目安とも言われます。

また、「八十八」を組み合わせると「米」という字になることや、「八十八」は末広がり縁起がよいため、豊作祈願の行事などに良い口ぐせとして使われます。

『あれに見えるは茶摘みじゃないか……』そして、まさに新茶の芽を摘む時期。新茶の季節です。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと病気になる、長生きするなど縁起の良い言い伝えも。

この時期のみずみずしい新芽を摘んで作られたお茶のことを新茶（一番茶）と言い、一番茶から約50日後に摘んだものは二番茶、地域によっては三番茶や秋冬番茶を摘むところもあるそうです。

新茶は二番茶に比べてカフェインやカテキンが少なく、テアニンという旨味成分が豊富に含まれていて、リラックス効果が期待できると言われています。旨味と渋み、苦味のバランスが優れているのも新茶。栄養もおいしさも優秀な新茶を、旬の時期に味わいたいです。

◎新茶の正しい淹れ方

新茶をおいしく淹れるコツは4つ。以下の手順で丁寧に淹れて、きれいに澄んだ緑の色と、若葉のさわやかな香りや甘みを存分に味わってください。

- ①茶葉を急須に入れる
茶葉の量は1人分3〜4g、茶さじなら1杯、ティースプーンなら軽く2杯程度。他の煎茶よりも持ち多めに淹れたほうが、深い味わいが楽しめます。
- ②70〜80℃の湯を注ぐ
一度沸騰させたお湯を70〜80℃に冷ますのがコツ。お湯を湯呑みに一旦注げば、自然に冷めて湯呑みも温められるので一石二鳥です。
- ③蓋をして1分ほど待つ
急須に湯を注いだら、蓋をして1分ほど蒸らして。蒸らしすぎると苦味が出てしまうので注意してください。
- ④最後の一滴までしっかりと注ぐ
濃さが均一になるよう、各茶碗に少量ずつ注いでいきます。最後の一滴までしっかりと注ぐと、2煎、3煎目までおいしくいただけます。



事務部門 管理係 係長 陣内朋昭

佐賀市立富士大和温泉病院
TEL 0952-63-0111
ホームページ
<http://www.hospitalfj.saga.jp/>

事務部門 管理係 係長 陣内朋昭

富士ふれあい広場 (田富士ふれあいの一む) 開館日：火・木曜日 (祝日閉館)

4・5月の予定

場所：富士支所2階 時間：10時〜15時30分
ふれあい広場は親子でのんびり集える場所です。
子どもは地域の宝！どなたでも遊びに来てください♪

- ★ 4月の予定 ★
4日 (火) ぐんぐんkids-Book cafe
20日 (木) decoカレンダー (要予約)
- ★ 5月の予定 ★
2日 (火) ぐんぐんkids-健康教室 (要予約)
9日 (火) ヨガ (タオル・飲み物をご持参ください)

●問合せ先：
大和ふれあい広場
37-3716

富士音楽サロンのご案内

会場 富士公民館 (フオレスト、ふじ)
開催日 毎月第4木曜日
時間 4月27日/5月25日 13時30分〜15時00分
参加者募集中！
コロナ禍の中、変更や中止になることがあります。

神水川パークゴルフ場 大会日程 TEL51-7005

4月の予定	5月の予定
<ul style="list-style-type: none"> 一般者大会 5日 (水) ペア大会 13日 (木) 一般研修会 22日 (土) 神公協月例会 28日 (金) 内藤杯 	<ul style="list-style-type: none"> 一般者大会 17日 (水) ペア大会 27日 (土) 神公協月例会

おたっしや本舗富士からのお便り

判断力が不十分な方の
財産と権利を守り支援する

成年後見制度を知っていますか？



例えば・・・これらのことを一緒に考えてくれるのが
成年後見人等です。

役所からいろいろな書類が来るけど、
どう手続きすればいいかわからない

訪問販売の人に勧められてわからないのに契約
しちゃった

お金の管理で相談したい



成年後見制度を利用すると
どんなことをしてくれるの？

※ご本人の状態によって支援内容は変わります。

- 通帳の保管、支払いのお手伝い
- サービス利用契約のお手伝い
- 定期的な訪問や見守り
- 必要のない不利益な契約の取り消し
- 入院・入所契約のお手伝い
- 書類の確認と手続きのお手伝い

※上記の制度に関するご相談は、
佐賀市の各地域の包括支援センター または、
佐賀市富士地域包括支援センター
(おたっしや本舗富士) まで
電話は、0952-58-2810

イベント情報



◆たけのこ祭(じゃくなげの里)
4月30日 58-3200
※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為中止となる場合があります。ご了承ください。

4・5月の行事予定

4月
◆町内小・中学校入学式



5月
◆富士音楽サロン 27日
◆弁財天祭(町内各地)
◆富士音楽サロン 25日

※行事につきましては順不同、日程の変更があります。また新型コロナウイルス感染症拡大防止の為中止となる場合があります。ご了承ください。

みんなの声

皆さんからのお声をお待ちします。掲載できるものであれば、
どんどん載せていきたいと思っておりますので、どうぞよろしく
お願い申し上げます。
幸報ふじ事務局

次号『幸報ふじ』は、
5月下旬の発行予定です。

『幸報ふじ』は、インターネットでも閲覧・ダウンロードができます。
ウェブ사이트 <http://www.smile-e.org/kohoufuj.html> に掲載しています。