



もつと前向きになって！ 結婚を諦めないで！

婚活ボランティアむすびの会小諸 〓 大手 (事務局) 〓

「この間話した軽井沢の肉屋の息子、結婚したってハガキ寄越したよ。嫁さんは店を取り仕切っているって」ある日の「婚活ボランティアむすびの会小諸」相談員の情報交換に出された話だ。この「む

すびの会」では小諸市民でなくとも、市内に勤務していても登録を受け付ける。会の発足は昨年のこと。佐久浅間農協勤務当時から農家の後継者のために結婚相談を担当し、結婚式場の責任者を務めたこと

もあるベテラン中山千弘さん(83歳)に小諸市の人口減少問題に取り組んでい

る市議会議員中村憲次さん(75歳)が「毎年人口が500人減の小諸市の対策としては若い人に次世代を生み育ててもらおうの

が「一番」と婚活に協力を求めて始まった。中村さんもそれまでに仲人の経験があった。結婚相談を受けるようになって30年になる大ベテラン中山さんはこれまでに367組に見合いをさせ、そのうち約40組が結婚した。「一年に一組から三組ほどの成婚率だった。今も三組が交際中」と分厚いファイルを見ながら話す。

現在「むすびの会」に相談員として登録しているのは7人(男性3人女性4人)で、全員が「しあわせ信州婚活サポーター」の認定を受けている。相談員は交代で毎月第二土曜日に小諸市市民交流センターで結婚相談会を開く。相談に来るのは本人のみならず父母であることが多く、その後「むすびの会」を手伝うようになった人もいるという。

今後「むすびの会」は佐久市の「佐久咲くマリアー



写真左・中山千弘さん(顧問)、写真右・中村憲次さん(代表)「会長」の肩書きを譲り合って決めた。

「小諸市にはこの会の他にも、社会福祉協議会、JA佐久浅間に結婚相談の窓口がある。もつと前向きになって！結婚を諦めないで！」結婚、銀婚、金婚を経験した紳士淑女の「婚活ボランティアむすびの会小諸」の相談員は呼び掛けている。

「取材・文 佐藤 万千子」

「小諸市にはこの会の他にも、社会福祉協議会、JA佐久浅間に結婚相談の窓口がある。もつと前向きになって！結婚を諦めないで！」結婚、銀婚、金婚を経験した紳士淑女の「婚活ボランティアむすびの会小諸」の相談員は呼び掛けている。

山芋、好きですか？
1年中お店に並ぶ山芋ですが、旬は秋です。種類も多く、細長く歯ごたえのあるのが長芋で、手のひら形で粘りの強いのが大和芋。イモ類の中でもたんぱく質が多く、でんぷん分解酵素のジアスターゼや糖質分解酵素のアミラーゼが豊富で、消化がよいのが特徴です。そのため漢方では「山薬(さんやく)」と呼ばれ、治療に用いられてきました。

薬膳では疲れた消化器を元気にし、肺を潤し、精気を満たす働きが。疲労、咳、頻尿、寝汗、口の渇きなどに効果が。あり、老化防止、白内障予防にも使われます。特に猛暑が続いたこの夏は、消化器系は疲れ切っています。夏バテが残る秋口、ぜひ山芋で胃や脾をいたわってあげてください。

生でよし、蒸かしても煮てもよし。まずは細かく角切りにしたものを、お米に載せて炊いてみましょう。山芋に含まれるデオスコランがブドウ糖吸収を遅らせ、血糖値の急上昇を防ぐすぐれた食材です。

(国際中医薬膳師 小清水由良)