

いつもの一杯が、ちょっと特別になるひととき

一杯 100 円

俺たちの珈琲塾 実技編

珈琲のふるまい

申込不要

俺たちの珈琲塾(珈琲講座)の集大成として、受講生が心を込めて淹れたコーヒーをふるまいます。講座で培った技術と想いを、一杯のコーヒーに込めてお届けします。香り豊かな一杯とともに、コーヒーをきっかけに地域の皆さまと交流できる場として、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

日時: 6.24 (水) 10:00-11:30

場所: 総合福祉センター

焙煎豆を挽いて淹れる本格コーヒー

2~3種類の味わいからお選びいただけます

泉大津市地域包括支援センター
泉大津市東雲町9-15 (総合福祉センター)
TEL: 0725-21-0294



包括だより

発行所
泉大津市地域包括支援センター
(泉大津市社会福祉協議会)
TEL: 0725-21-0294
〒595-0026 泉大津市東雲町 9-15



虫取町 宮脇 良夫さん (91歳)

Q. これまでの人生を振り返って

A. 富山県五箇山の豊かな自然の中で育った私は、中学校卒業と同時に大阪市へとやってきました。モメリヤスの仕事を始め、貿易業として韓国、台湾、アメリカ等に商品を納めていました。35歳で日立造船へ転職してからは、製鉄や自動車関連のエンジニアとして、ものづくりの現場を支えてきました。

そんな私の人生に欠かせないのが「登山」です。きっかけは、故郷・五箇山での小学校時代の遠足でした。以来、山に魅了され、現役時代は毎週末のように山へ。還暦を迎えてからはさらに本格的になり、北アルプスの槍・穂高連峰や富士山、剣岳など、数えきれないほどの頂に立ちました。北アルプスでは山小屋に泊まり、10日ほどかけて縦走に挑んだこともあります。2019年、80代を目前にして「兵庫県芦山六甲全山縦走」を達成し完走証を手にしたことは今でも大切な誇りです。



西穂高、独標からの眺め



Q. 元気の秘訣は?

A. 「登山はただ登るだけではない」というのが私の持論です。重い荷物を背負うための体力作りはもちろん、下山後の丹念なストレッチ、さらには地図から地形を読み解く判断力も欠かせません。身体と頭の双方を使い、創意工夫を凝らしながら楽しむことが、健康の源となりました。

地域の「泉山歩会」では、仲間と登山を教える機会にも恵まれました。多くの人と喜びを分かち合う時間は、私の大きな生きがいとなりました。

また、食事への配慮も欠かせません。特に「鉄分」の摂取を意識し、長年、鉄製のフライパンや鍋を愛用しています。日々の食事が体を作る、その基本を大切にしています。



穂高岳山荘にて

Q. 若い人に一言

A. 若い皆さんにお伝えしたいのは、「欲を持たず、無心にのめりこめるものを見つけてほしい」ということです。何かに夢中になる経験は、人生をきつと豊かにしてくれます。そして、人からの教えをしっかり心にとめて過さずしてください。それがいつか、あなたを助ける力になるはずですよ。

編集後記

インタビュー中に見せてくださった山の写真はどれも美しく、当時のお話をされる表情は、いきいきと輝いていました。好きなことに情熱を注ぎ、人との交流を楽しむ。その姿勢こそが、いつまでも若々しくいられる秘訣なのだと思わされた気がしました。貴重なお話をありがとうございました。