



お琴とお茶の日 月に一度の優雅なお稽古日 みんなが先生・みんなが生徒



池田さんと筆者
(皆さん恥ずかしいとのこと)

長野直心会有志では、月に一度、お茶と八雲琴のお稽古をさせていただいています。

いろいろなスキル、知識を持っているメンバーが集まるお稽古日は、お茶や八雲琴だけでなく、健康的な食事やお裁縫の話、料理の話など有料級の情報が聴ける、楽しい日となっています。

最初はたった二人で始まった茶道の稽古でしたが、八雲琴も習いたいという要望もあり、いつの間にかメンバーが増えて楽しい学びの場となっています。

はじまりは茶道から 季節を先取り！手作りお菓子

阿部弘子さん手作りの薬膳に基づいた体にやさしいお菓子



くるみと桜入りの白あん
後味までもがおいしい！

阿部さんのコメント紹介

お琴とお茶のお稽古の日のために、薬膳のお菓子を準備しています。

道明寺桜もち。

・道明寺粉はもち米から作られたもので、体をあたためる力があります。また甘味で気力を補い、胃腸を丈夫にします。

中の白あんには、桜の花とくるみを加えました。

・くるみは体を温め、『腎』を補います。

冬の寒さ疲れを改善し、エイジングケアにも効果が期待できる食材です。

・桜は樹皮を生薬に使いますが、花や葉にも効能があります。咳を止めたり喘息を和らげる作用があり、解毒効果もあるそうです。

早春の桜もちちは、養生に役立つお菓子として召し上がっていただきました。

薬膳は特別なものを使わなくても、組み合わせで作ることが可能です。

楽しいお稽古は、元気で健康があつてこそ。

次回のお稽古には何を作ろうかな？と、お稽古前から楽しみが始まっています。

>>> もちろん、頂く私たちも楽しみです！

お稽古着も完成！ 着物をリメイク！

島崎裕子さん手作りの贅沢な一品！

茶道のお稽古にあると便利なお稽古着。若林宣子さんのお稽古着がコンパクトで便利だということで、島崎さんが着なくなった紬の着物を、お稽古着にリメイクしてくださいました！

シックな柄がまた素敵で、快適なお稽古になりました。



完成したお稽古着

シックな柄が素敵ですよ

さっそくお稽古着を着用させていただきました！洋服だと懐紙を挟むところがないのですが、このとおり、しっかり挟めています。



編集後記

月に1回の集まりですが、毎回、新しい学びがあり、とてもありがたく楽しく過ごしています。

お道具もあるものを工夫して楽しむスタイル。また、お菓子を作ってくださいの阿部さんは、国際中医師、国際中医薬膳師の資格をお持ちで、あちこちで活躍されています。食事と健康のありがたみを感じる温かな集まりに感謝、感謝です。

ご興味のある方は、お気軽にお声かけくださいね。

