

ばんどう文芸

短歌

今井 清 選

退院はもうすぐ我が家が待っている友がバルサン焚いて待ってる
 数増しつ刈り田飛び交うつばくらの旅立ち近きか鯖雲の見ゆ
 無花果が一日一日熟してる妻の楽しみ吾は御預け
 友のメール「月下美人が咲きました」幽けき鈴虫の音まで入れて
 目にほほに鼻にも出穂の風受けて背筋伸ばせば筑波嶺群青
 この地球が二つに割れば片方は小さき子等の戦なき星に
 高窓に明るき光見えたれば玄関開けて月眺めたり
 八十の同級会のバス旅は善光寺さんへ詣での旅なり
 やさしさに再び会いに一人来てコキアの丘に杖と立ちたり
 佐渡の田で米と鰯とが共存し鰯も麗し米も美味しい
 蚊帳を吊り八畳一間に七人で寝たる昭和の楽しき時代
 菩提寺の森の深きに静もりて香焚く煙り五感に沁みる
 行商のおじさん来れば夏まつり葛籠の中に吾のワンピース
 【評】一首目、虫よけを焚くが独居生活者の状況を示している。二首目、深まる秋の情景描写が的確である。三首目、高齢者夫婦の緊密な関係が面白い。四首目、通信機器発達の現代世相が成し得る歌。十一首目、終戦後は貧しかった。七人の内訳を想像してみよう。十二首目、高齢者の心情が結句に出てくる。十三首目、葛籠の中に洋品を入れて売る行商人が今年も来た。そして、いつもワンピースを買って貰っていた。郷愁がリズムよく短詩型に収まっている。

短歌の作品を募集します！

皆さんからの短歌を広く募集します。投稿される方は、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、掲載希望月の前月20日までに届くように選考者宛にお送りください。なお、俳句につきましては、当面の間お休みさせていただきます。
 選考者 今井 清 〒300610604 幸田新田435 ☎0297(35)2864

家族のなかで「電話での合言葉」を決めておきましょう

朝ごはんを食べよう！★朝ごはんは元気のもと★
 ～毎月19日は食育の日～



おやこ

クッキング

親子Cooking

お麩のフレンチトースト風

●1人分のエネルギー 236kcal

＜材料 2人分＞

車麩……………6個
 (焼き麩の場合 45g)
 牛乳……………1カップ
 A たまご……………1個
 グラニュー糖……………大さじ1
 油……………小さじ1

【盛り付け】 季節のフルーツ
 メープルシロップ

＜作り方＞

- ① 麩を水で戻し、よく絞る。
- ② A を合わせてよく溶いたものに①を入れて 30 分つける。
- ③ 熱したフライパンに油をひき②を焼く。
- ④ 焦がさないように両面焼いたらお皿に盛り付ける。季節のフルーツや、お好みでメープルシロップをかけて完成。

♪今回の盛り付けにはいちごを使用しました！
 チョコソースや生クリームなど盛り付けアレンジは無限大です。



『広告募集中』

広報ばんどうに
 有料広告を掲載しませんか？

◎掲載料

1段全枠 1回20,000円(縦4.8cm×横17.7cm)
 1段半枠 1回10,000円(縦4.8cm×横8.6cm)

※申込方法など、詳しくは下記までお問い合わせください

■問合せ 秘書広報課 ☎0297(20)8265

