

あかあ!



しっとりとしてやわらかいレバーステーキ

【移並・書記・喜多正之通 信員】新高円寺駅から徒歩1分のうまくて安い、大衆酒場です。刺身とそれによくあう日本酒がとて安く、ほかの

量も満足いく品がずらりと並んでいます。仕事帰りの空腹には定食の用意もあります。テーブル席だけでなく豊

キ。しかも安心価格で、質も量も満足いく品がずらりと並んでいます。仕事帰りの空腹には定食の用意もあります。テーブル席だけでなく豊

質量ともに大満足 イチ押しはレバーステーキ

- 生ビール(中) 495円
- 日本酒(大徳利) 460円
- サワー各種 310円
- レバーステーキ 300円
- 焼き玉 395円
- 焼肉定食 645円
- 刺身5点盛り 795円
- ※20時までサワー各種半額などのタイムサービスも。
- 【営業時間】17時〜翌日2時(現在は新型コロナウイルスの感染拡大防止に協力中で22時まで)
- 【定休日】日曜
- 【住所】杉並区梅里1-7-14地下1階
- ☎03-3331-6234

私の行きつけ

新・赤すようすん



の席もあり、にぎやかな雰囲気です。支部で会議をしたあとに必ず立ち寄るといいう組合員もいる人気店です。

おすすめは、レバーステーキ。おすすは、レバーステーキ。おすすは、レバーステーキ。

ぜひ庶民の味方、一心太助へ。☆コロナ禍で取材に訪れた平日の夜は閑散としていました。再度訪ねた週末の夜は、なかなかのにぎわいでしたが、一日も早く事態を収束しなければとの思いを強くしました。

仕事と組合で痛感した

「出会い」の大切さ

塗装 高橋 大輔

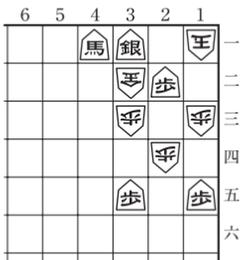


私の家は昔から塗装業を営んでいました。当初は大学に行ってきたかの企業に就職する予定で、家業を継ぐことは考えていませんでしたが、大学には行けず、両親との約束で家の仕事を手伝うことに。最初は見習いということも

あり給料は低く、現場が終わってからアルバイトの日々が2年程続きました。現場では、先輩の職人さんにアドバイスを頂き作業をしては失敗し怒られる日々。それでも仕事終わりに居酒屋やスナックに連れて行ってくれて、とても可愛がってくれました。その職人さんも身体を壊してしまい、2年程たつと現場に出て来れなくなりました。右も左も分からぬ自分を面倒くさがらず世話してくれた人が現場に来てないのを見ると

寂しい気持ちになりました。数年の月日が経ち、仕事もある程度出来るようになった。給料も上がり、仕事をしていく上で必要な資格は早いに取りました。資格を取り、組合から助成金が出るよと言われ、言われた店に行くと同年代の人たちがいました。青年部のメンバーでした。青年部の集まりでは、同年代の悩みや意見をリアルに聞けたり発言が出来て新鮮な気持ちでした。支部活動にも参加して様々な団体の方や同年代の子と出会い、交流して、元々内気で人見知りだった私には良い刺激になりました。その流れで、仕事を振ってくれたり、遊びに誘ってくれたりします。以前の私は「出会い」はその場限りの物と思ってしまう。仕事・土建を介して、出会いという物の大切さを感じ知らされました。(中野)

詰将棋



チヨット一服(1019)

バラエティ番組「風にながれ」でお笑い芸人のヒロシが風の大神智にソロキャンプを指導、大野は天にハマっていた。ヒロシはソロキャンプの達人のようだ。ヒロシはキャンプ場を利用するたびに周囲の人が騒ぐので、自分でキャンプができるよう

にと山まで購入している。ヒロシは一人でキャンプを楽しむのだが、コロナ禍が広がる中、感染の危険が少なくないとの判断でキャンプ場に来る人がいる。自然に触れ合う中で、人とコロナや環境との関係について考える人もいるのではないか。コロナ後の未来への展望がキャンプ場から開かれるかもしれない。

七転八倒

浪費癖

老後破産なる言葉を最近耳にするが、かつてアイト

ルとして一世風靡した天地真理もそのような境遇にあったことを告白している。今から半世紀近く前、自身の名を冠した「ドレミマリちゃん」なる自転車を女の子なら誰しもが持つて

いるほど大人気だった天地。しかし、60歳を過ぎた頃には、娘から週に3回振り込まれる2千円で暮らしていたという。20代の頃に染み付いた浪費癖が治らなかつたことが原因らしい。

忘れえぬこと

【本部・年森隆広記】私もランニング生活を再開して3年、最近ではコロナ禍で走る人が増えました。この本は昔(20代)お会いした久保田競さん(現京大名誉教授)と田中宏暁さん(福岡大学名誉教授・故人)の共著です。

「脳」の学者らしく、走ることで脳の活性化の関係が面白い。「肥満率を下げよう」とジョギングを指導する」と学業の成績も向上。「段取りが得意でない人は走って前頭野を鍛える」「有酸素運動で言語や記憶力を司る海馬が強化されテストの成績が向上」...

「スのジョギング」1日15分から「足の付け根で着地するフォアフット・ランニング」かかとが地面についたときの反動で前に進む。足を後ろに蹴り出さない。久保田競さん(現京大名誉教授)と田中宏暁さん(福岡大学名誉教授・故人)の共著です。

仕事に効く、脳を鍛える、スロージョギング

久保田競・田中宏暁

人間は走ることで人間になった

「肥満治療に有効」「心臓病のリハビリに有効」等々。そして久保田さんは人類の進化との関係を語ります。猿人の脳500gからホモ・サピエンスの1300gまで脳はおよそ3倍になった。「途中のホモ・ハピリスの時代に持久走ができる骨格になった」彼らは獲物を追って長い距離を走った「走ることで脳機能が強化され、有酸素運動で容積が増加した」「人間は走ることで人間になった」。



「高年齢者でも海馬が約2%増大し、記憶力テストの成績向上」とあり、望みを持ちました。(角川SSC新書・本体760円十税)