



ふれあい鷺山

鷺山校区コミュニティー誌

第28号

2011年3月31日

発行

鷺山自治会連合会

鷺山まちづくり協議会

本誌は自治会加入世帯全戸へ配布しています



新成人を 祝い励ます会

新成人の皆さん、おめでとうございます



平成23年1月9日(日)に「鷺山新成人を祝い励ます会」が、長良川国際会議場にて開催されました。鷺山校区で新成人となったのは、平成2年度に生まれた114名で、この日出席されたのは93名でした。

会場では準備して下さる自治会役員の皆さんに、まずは晴れ姿をお披露目。緊張の中にも、久しぶりの再会に会場のあちこち

新成人のお礼の言葉

新成人代表 為岡 啓

本日は私達の為に、このような盛大な式を催して頂きました皆様からお祝いとお励ましのお言葉を頂きましたことを、成人を迎えました一同を代表し、心より感謝申し上げます。

今日までの日々の中で、私達は年齢を重ね、それにつれて属する世界も広がって来ましたが、どのような世界においても、二十歳が区切りとなって、

様々な責任が伴うことになりました。そこで、家庭や社会生活などを改めて自覚、認識することが必要であると感じます。

しかし、立場に囚われすぎず、それにもよくありません。それに

で笑顔の輪が重なりました。岐阜市長、鷺山自治会長他、

多くの方々より祝辞をいただいた後、新成人代表者による、お礼の言葉、鷺山校区自治会の活動状況の発表がありました。また、小学生時の恩師を囲んで思い出話に花が咲き、名残の尽きないひとときだったようです。皆さん、これからもますます輝いてください。

よって自分らしさを失ってしまえば希望に満ちた未来もその輝きを無くしてしまうでしょう。

一度転んでも立ち上がる覚悟をもって、自らの信念を大切にできる存在になりたいと思えます。そして、今日まで私達に沢山のことを教えてくれた家族、友達、その他多くの人々への感謝を忘れることなく、新たな気持ちで人生を一步一歩踏みしめながら歩んでいくことを最大の恩返ししたいと思います。

最後になりましたが、これまで私達を温かく見守り支えて下さった地域の皆様や家族に、心から感謝し、今まで以上にご指導くださいますようお願い申し上げます。お礼の言葉とさせていただきます。



川上副支部長(右)と 松前主事

鷺山校区の生活に密着した社会福祉協議会鷺山支部の活動は、岐阜市や市社協・他校区の方々から高い評価をいただいております。

昨年11月4日長良川国際会議場にて、岐阜市社会福祉協議会主催の「地域福祉推進フォーラム2010」で発表された、鷺山支部の事業成果や取組みについてご紹介します。

鷺山支部では、『地域のつながり(絆)・声かけあう街づくり』と題し、川上副支部長、松前主事により報告されました。

地域のつながり(絆) 声かけあう街づくり

鷺山校区の概要

(平成22年4月1日現在)

| | |
|--------|---------|
| 人口 | 10,511人 |
| 世帯数 | 4,269世帯 |
| 高齢化率 | 27.3% |
| 自治会数 | 60自治会 |
| 自治会加入率 | 72.5% |

鷺山の歴史や立地の特徴

遺跡や鷺山、鷺山城址、森田草平庵の紹介や、岐阜市のほぼ中央に位置し、大型SCや公共施設が近いなど、利便性がある

環境整備活動
清掃、資源分別回収、ふれあい花壇の水やりなどの活動で、人が集まる場所が地域の交流の基点となり、地域の見守り活動につながる。

見守り・助け合い活動

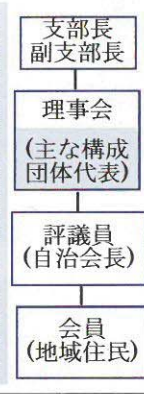
散歩や買い物ついでに無理なく、登下校時の挨拶運動で声かけや、見守り活動を行う。(くらしの安全推進員・地域安全指導員・交通安全委員)

地域の行事

春の道三祭り・花見の宴・美

化運動・敬老会・鷺山夏祭り大会・市民運動会・防災訓練

社協鷺山支部の組織



自治会・民生児童委員・赤十字奉仕団・老人クラブ・子ども会育成会・青少年育成市民協議会・食生活改善推進・鷺山まちづくり(協)など

社協鷺山支部の活動

- ・ふれあいいいきサロン (5地区年2回開催)
- ・子育て支援ひろば(5・12月)
- ・介護予防教室(健康講座)
- ・支部広報紙の発行(ふれあい鷺山福祉のページ年4回)
- ・三世交代料理教室
- ・関連団体意見交換会
- ・福祉委員活動の充実

以上の活動を通して、見えてくる問題点もあります。その解決にも社協支部でできる対策を検討していく必要があります。

地域の問題

《鷺山 南部》戦後建設の住宅地では、二世帯同居が難しく、活動する人が高齢化。

《鷺山 北部》従来からの地域(旧家と、区画整理後の新しい住宅・マンション入居者)等地域のつながりが希薄。

解決していくために

近隣助け合い
ネットワークの構築

①福祉委員活動の充実

地域安全指導員と「生活・介護支援サポーター養成講座」修了者33名を福祉委員に委嘱。福祉活動の先進地視察(鷺山に即した活動を模索や、いきいきサロンなどで、近隣同士の声のかけ合いや見守り。

②拠点(若水町)公民館の整備

住民が集まる「場所」を充実させ(若水公民館の改修)、多くの人が利用する。

③避難者カード・支え合いマップづくり

【避難者カード】3月末再実施
校区住民の年代別人口と「災害時要援護者」を把握し、昼間の災害発生時に支援活動できる人数など検討する。要援護者は北部に比べ、南部は2倍以上。また、昼間地域に居る高齢者率が特に多い。災害時には、中高生や元気な高齢者も支援者に。

【支え合いマップ】

要援護者・独居者・高齢者宅を地図上に明記し、日常的な見守り活動や災害時の避難支援等

を検討。
◎マップ作成後は...

要援護者の把握と情報の共有化

心配な人
少し見守り
必要な人

自治会長・班長など
普段付き合っている人

人が集まる場所や地域の
たまり場が確認できた

これからの鷺山は

地域住民による見守り
福祉に関心を持ち
さりげない見守りを
近隣同士の声のかけ合い、
ゴミだしなどの助け合い

住民みんなが、自分でできることをひとつずつ実行していく、それが「近隣助け合いネットワーク」支え合いマップ作り
に役立ちます。

社協鷺山支部では、若水公民館を拠点整備した古川地区を、鷺山校区のモデル地区として、健康・福祉・防災研修会等を開催します。その取組みを他の地区に広げ、鷺山の人々が安心して暮らせる街づくりを目指して、活動を続けます。

いきいきシニア世代の ライフスタイル



嶋崎達美さん



脳梗塞の後遺症である左半身まひのリハビリのため木彫りのミニチュア作りを続けておられる正木中にお住まいの嶋崎達美さん（75歳）は、3年前にふれあい鷺山福祉のページに執筆していただいたことがあります。その後、作品集「私が過ごした農家の暮らし」を自費出版されたということで、作品を拝見しお話を伺いました。

始めたきっかけは、リハビリ

長い間サラリーマン生活を送り大きな病気とは無関係に過ごしてきた嶋崎さんですが、70歳のとき突然脳梗塞を患い左半身

まひになりました。病院のベッドで目が覚めたとき、すべてのものが二重に見えたそうです。手足くちびるだけでなく目の筋肉さえもまひするということです。それから懸命にリハビリに励まれ、1年半後団体職員を退職してから、リハビリになると木彫りのミニチュア作り始められました。リハビリは、病院だけでなく家で毎日コツコツ行つてこそ成果が出るもの。

出版された本には、昔の生活の中で使った道具の作品と暮らしぶりが載っています。

嶋崎さんは、昭和10年に農家の次男に生まれ、小学生低学年の頃から、実家を離れる高校卒業まで、家事と農業をよく手伝つておられました。当時は、早朝から夜遅くまで1日中働きます。今のお私生活では1日の中で使っていた道具を思い出しては作っておられます。壊れれば自分で修理しては使つてお

られたので、製図や見本がなくとも記憶をたよりに作り上げられています。

本を出版された思い

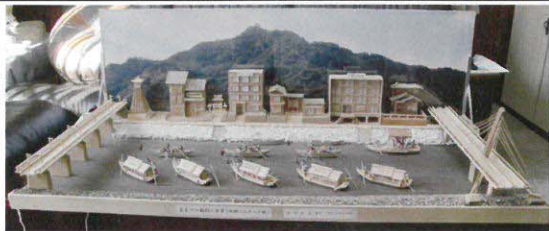
忘れ去られつつある昔の道具などを後生に伝えたいという思い、自分史代わりにといい思いが込められています。

これまで文明の発達、進歩こそが自分たちに幸福をもたらすと信じ込まされてきた私たちは、今一度昔の生活の良さを見つめ直す時期がきたのではないのでしょうか。そんなことを話すきっかけとして活用していただきたい、とのことでした。

作品には実に様々な工夫が

ひとつことにミニチュア作りといつても、仕様書も見本もありません。材料選びから設計、組立方法、すべて自分であれこれ考え試します。失敗の連続だそうですね。何でどうやったらできるだろうと途方に暮れることもあるそうです。材料は、ホームセンターで購入するばかりではありません。家で不用になった桐たんすや、竹カーペットなども使われます。そしてなんでも

思いついた時は布団の中でも、携帯電話のメモに即時残されるそうです。そういったことすべてがリハビリにつながっていると思います。この作業も少し休むとすぐに指の動きが悪くなります。



作品「長良川の鵜飼いの情景」

半年かけ

て作り上げたという長良川鵜飼の作品にも、苦勞と工夫の跡が見られます。人は針金でこさえた基礎に糸を巻きつけて、船頭さんのハ



チマキは、糸を数本重ね布のように、屋根船のちようちゃんは紅白のビーズ。バックの金華山の写真は自分で撮影し、つなげてあります。

取材を終えて

精巧なできばえにためいきが出てしまいました。これから樹木を作るということであれこれ思案されておられました。今度の文化祭までお楽しみに！

保護司も務めておられる嶋崎さんは、他にも公民館や集会所で囲碁も楽しんでおられます。自由自在に動かれる姿から、家の廊下や段差のある箇所に施されている手すりを見て思い出すまで、半身まひであったことを忘れてしまっていました。お話を伺つて、ご夫婦ともども終始穏やかでおられるのが心に残りました。わが身に起きた不幸もあるがまま受け入れ、悲観することなく焦ることなく前向きに生きてこられたことでしょうか。

ただいま制作中の岐阜公園を見せました



今 老人クラブ連合会

「老人クラブ」は戦後間もない頃、社会と経済が混乱し、家族制度も変革する状況の中で、高齢者が自ら相集い、新しい役割を担って誕生した自主的組織です。

歩いて行ける範囲で単位クラブが作られ、市町村や都道府県ごとに連合会も発足、昭和37年には全国老人クラブ連合会が設立された。翌年には活動費への国庫補助も始まり、各地で急速に拡大。ピークの平成10年には約13万クラブ、会員約890万人がいたといわれます。

21世紀の高齢社会において、地域の高齢者が生きがいと健康づくりのために、老人クラブの仲間づくりを基礎に相互に支え合い、楽しいクラブづくり、社会貢献するクラブづくりに励んでいます。

鷺山地区の老人クラブ連合会は、現在13クラブ、687人が加入しています。年々会員数は減り、来年は12クラブになる見込みです。そんな中どのような活動をされているのかまた

会員数が減少していくことについて野村連合会長さんに話を伺いました。

活動の様子

◆光輝大学◆

歴史、文化、健康、音楽、美術の造詣を深めるべく研修することを目的とし、年に数回開催予定。

今年度初回は、昨年7月中旬部学院大学教授三木秀生氏による「川端康成と岐阜」の講演でした。



三木秀生氏による「川端康成と岐阜」の講演の様子

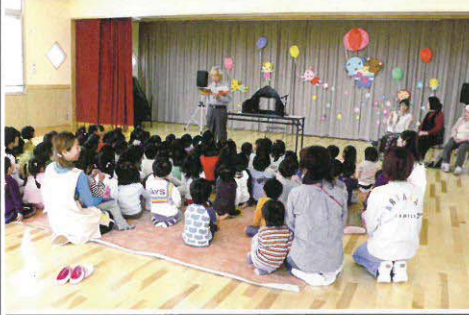
◆鷺山保育所への訪問◆

運動会、敬老会、新年お楽しみ会に招かれます。また、野村さんは月に一回紙芝居と読み聞かせに行きます。子ども達は紙芝居の拍子木に興味津々だそうです。



↑新年お楽しみ会でのお手玉遊び

↓読み聞かせの様子



◆鷺山小児童との交流◆

青少年育成市民会議のふるさとふれあい活動では戦争体験話を、子ども会の子どもフェスティバルではペタンクを一緒にします。また、日々できる範囲で自主的に登下校の見守りもしています。

◆サークル活動◆

初心者ばかり13人が活動中。毎月第4金曜開催。作品は郵便局などに展示しました。



◆わかさぎコーラスクラブ

36人が活動中。毎月第2火曜開催。文化祭などで披露していますが、今後老人ホームへの慰問も考えています。

◆独居老人の会(寿の会)

この2月に立ち上げたところ28人が参加。各月1日開催予定

敬老会で発表するわかさぎコーラスの皆さん



定。保健師さんと地域包括支援センターの方に来てもらい健康で過ごすための指導を受けます。広島で行われる平和の日の式典に捧げるため折鶴を折って社会貢献します。

これらサークルは、全て自分で運営します。

ほかに単位クラブでは、ペタンクやグラウンドゴルフで仲間同士の交流を深めています。



ブロックや市単位での行事にも参加します。

→ペタンク大会(草の実公園)
↓奉仕活動を終えて(清洲付近)



これからの老人クラブ

自己実現の場

老人クラブは、自主的な組織であるので、「ふれあひいきいきサロン」のように費用負担もない上至れり尽くせり感を味わうことはできません。費用も市からの補助以外は会費で賄うことになりまます。あまりお金をかけないで満足のいくものをと、野村さんは、人脈の広さを利用して、知り合いに掛け合せて安くできるよう苦労されています。

自由な半面、何でも自分達で運営していかなければならないという負担が、役員の成り手がないということにつながり、それが会員数の減少にもつながっているのでしょうか。

入会の際に、何をやってもらえるのかな？と言われる方がみえるのですが、野村さん曰く、老人クラブは、自己実現の場でありまます。曾野綾子氏のベストセラー「老いの才覚」の中にも、「何をしてもらうか」ではなく、「何ができるか」を考へることだと書いてあるように、会員皆が対等な立場で役割を担い、これまでのピラミッド型ではなくフラットな組織の中

で、会員の皆さんがこれまでのそれぞれの人生経験を生かして主体的に活躍できる場所となり、皆が主役の鷺山独自の魅力ある老人クラブ連合会となりますよう、願っています。

野村さんの夢

寺子屋



野村さんは、長い間老人クラブ連合会に携わってきて、今思っていることがあります。

その一つは、「寺子屋」です。鷺山には最近子ども館ができましたが、大人も含め気軽に集える場所がありません。どこか古民家を無償で借りることができたら、寺子屋なるものを始めた

い。そこに年代性別関係なく人々が集まって、米や花や野菜を育てたり遊んだりおしゃべりして、ふれあうというのが夢です。

人は一人では生きていきません。誰かに関わって影響され生きていくものです。いろんな世代の人達と接することは生きていく上で大きな宝となります。



鷺山かるた



もう一つ思い描くことは、ふれあひいきいきサロンやクラブ活動の中で、「鷺山かるた」を作ることです。鷺山には、文学、スポーツ、音楽、美術などの各部門に長けた著名人がたくさんおられるそうです。それを語り継いでいきたいという思いをかるたに託します。

人との出会い

野村さんは、平成21年度NHK全国俳句大会において、**戦跡を 水持て巡る 夏の旅**という句で表彰されました。

岐阜新聞新春文芸の、俚謡りよう、川柳、短歌、自由律俳句、俳句にも毎年投稿し、掲載されています。岐阜新聞といえ

ば、夕閑帳にもよく掲載されていました。

以前講師をしていた「狂俳に親しむ会」も内閣府猪口大臣から表彰されました。

14年目になるという各務原市の俳句講座は、ますます受講生が増えているそうです。

研究も好きで、狛犬やのれんの研究本、「賢く育つ一年生」

「金華山その歴史と文学」、句集など出版物もあります。

野村さんが、これほどことば好きになったのには数々の人との出会いがあるからなのです。

野村さんは、昭和4年、揖斐郡鷺村現在大野町生まれ。少年時代、文芸に秀でた竹中村長さんにかわいがられ、伝統芸能を体験し、興味を持ち始めまます。

小学生の時、「横着」という言葉をやわざと「よこぎ」と読み先生の反応を試したところ、先生は怒ることなく「君は面白いこと言うなあ。よこぎと読んだ横着な子がいる。」と返してきたそうです。国語が好きになってしまった瞬間です。



また、野村さんは、夏の友、冬の友、コボたちの編集もされた国語の先生でした。

小学生の時、左利きだった野村少年に、先生が物差しを手に近寄って来て、「よっちゃん、左

手で箸を持つてはいけませんよ。」と言っ

て、自分の左手をその物差しで叩いたそうです。心の優しさに深く感動し、こんな先生になりたいと思いました。

先生になられてからも、忘れられない人との出会いがありま

す。専門教科以外にもとても物知りで、昇進に興味なく、ふだんは質素な身なりをしていながら何かの時はビシッと決めてく輩。自分を信頼して不登校児を任せてくれた校長先生。養護学校で出会った筋ジストロフィーの子どもの達に学ぶ姿。

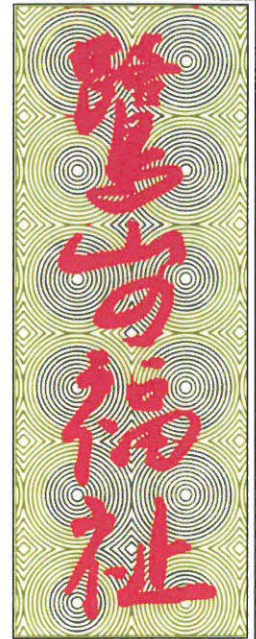
それが、今の野村さんを支えています。

今、昨年度に続き鷺山小学校6年生からの依頼によって卒業証書の名前と、短冊にお祝いの句を書いていらつしやいます。

竹中村長さんが自分の中で今なお生きてるように、出会いを大切に、一人でも俳句に興味を持ってもらえたらと願いつつ、その種子を今日も蒔き続けておられます。



お気に入りの句「語り部となりて平和の鐘鳴らす」を手にする野村田さん



第39号
発行
社福協鷲山支部
☎231-0040

今年度第2回 ふれあいきいきサロン

5地区で
393名参加

今年度第2回「ふれあいきいきサロン」を5地区の公民館にて2月22日〜27日に自治会長、民生委員、日赤奉仕団、食改推進協議会、市社協北部センター、市北部ふれあい保健センター、市包括支援センター、北部等の協力を得て開催いたしました。



各地区では共通メニューとして、市社協北部センターから「健康でいることの大切さ、健康でいる為の運動習慣」のお話と「上半身のストレッチ運動」、市北部ふれあい保健センターから「高齢者の結核予防」について講演を、又、市包括支援センター北部からは介護未認定者を対象に行われる介護予防の為に「口腔教室」を近く、鷲山校区での開催を予定している旨の説明と参加者全員で「お口の健康度チェック」を行いました。

参加者数

| 地区名 | 参加人数 |
|-----|------|
| 緑ヶ丘 | 51 |
| 鷲山 | 77 |
| 古川 | 77 |
| 清洲 | 70 |
| 正木 | 118 |
| 計 | 393 |

各地区独自のメニューは後記のとおりです。

正木地区

2月27日

118名

はじめに、老人クラブ連合会野村会長から「岐阜公園今昔」と題し、金華山の昔の名前、かつてクイズ、山麓の岐阜公園内にある板垣退助像の由来、織田信長居城跡などの歴史的価値について、又、昔公園内には水族館や動物園があったことなど懐かしいお話を聴きました。



次いで地元正木地区で歯科医院を開業されている祖父江歯科

午後からは地元有志の方による大正琴演奏、手品、カラオケ大会を行い、最後にビンゴゲームを楽しみ閉会となりました。

緑ヶ丘地区

2月22日

51名

来、又、自宅でも気軽に出来る「上半身リラックス体操」の指導を受けました。



ふれあいきいきサロン

子育て支援サロンでお世話になっている地元緑ヶ丘在住の3B体操岐阜県支部長高橋恵子先生をお招きし、高齢者向けの座ったまま出来る「上半身リラックス体操」の指導を受けました。



わせて手、指、腕を動かし、肩こりをほぐす体操等を行いました。

その後、昼食の「幕の内弁当」を賞味いただき、一息入れた後、恒例の「ビンゴゲーム」で楽しんでいただき和やかな中、閉会となりました。

男の料理教室



2月5日、鷺山小学校において40名が参加し、今年度第3回「男の料理教室」を開催しました。

今回のテーマは「糖尿病予防の食事」として、市北健康センターの栄養士さんが作られたレシピに挑戦しました。

調理に入る前に「糖尿病予防と食生活」と題し、食改協の桑原さんより糖尿病の原因、糖尿病と合併症、食生活、運動習慣の大切さ等の説明を聞いた後、参加者全員が肥満度、メタボをチェック、又、各自が持ち寄った「味噌汁」の塩分濃度を塩分濃度計で測定しました。

今日のメニューは、
*豚肉とピーマンの
オイスターソース炒め

*里芋ときのこの煮物

*蕪の味噌汁



*ほうれん草の胡麻かけ

*おはぎ

の5品で、食改推進委員さんのアシストを受けながら約1時間半をかけて完成させました。

その後、全員で試食会を楽しみましたが、日頃食べ慣れない塩分控えめの料理でありながら、塩分を香辛料等でうまくカバーしたことで薄味でも大変おいしくいただけたとの感想が寄せられました。

又、今回は「糖尿病予防の食事」ということで女性の方も多く参加されました。



古川地区 2月25日
77名



音楽療法士藤澤先生の指導で、「ナツメロと童謡の大合唱」、童謡を歌いながらの「上半身リラックス体操」、そして音色が異なる3種類のミュージックベルを使い全員で童謡「旅愁」を演奏しました。食事は古川地区名物の日赤奉仕団、民生委員さん手づくりの昔懐かしい温かい「スイトン汁とお弁当」を賞味いただき、大変好評でした。



鷺山地区 2月23日
77名

お馴染みの地元の茂益亭蝶代さん(清水さん)の落語(2題)、「ふぐ鍋」と「お茶漬け魔男」を楽しみました。そして童心に帰り体を動かしながら行う「ヨガ笑い」では文字どおり全員が大笑い・・・。会場は大いに盛り上がりました。

この後、恒例の「ビンゴゲーム」を楽しみ、おみやげの「おすし弁当」をいただき無事閉会となりました。

ふれあいいきいきサロン



清洲地区 2月25日
70名

社協鷺山支部清洲地区松尾理事さんの指導で、「日々の暮らしの中で出来る健康体操」を全員で体験、そして「脳トレ」の漢字づくりを楽しみました。

又、社協鷺山支部長谷副支部長さんからは防災訓練参加の意義、急病に備えて「私の医療メモ」の備え付けなど、今まで地域で取り組んできた事業の再確認と今後の取り組み方などの説明を聴きました。この後、ナツメロを聞きながら昼食を賞味いただき、最後に恒例のビンゴゲームを楽しんで閉会となりました。





「ふれあい」は、町をふらふらと歩くという意味です。

2月20日に下刈りが行われた鷺山に、さっそく北側の登山道から登ってみました。

登山道には立派な手すりがあつて階段や道は歩きやすく、木漏れ日の中を暫く登つていくと、やがて明るい光が見え始めます。愈々、山頂です。

下刈りをした山には太陽の光が降り注ぎ、新芽をつけた木々、所々に奇麗に咲いている水仙の花が、春の訪れを感じさせてくれました。



北野神社側に下りると梅の花が満開になっていて、周囲には花の香りが漂っていました。



神社の本堂登り口には、北野天満宮にちなみ白とピンクの梅の花が可愛く咲いていました。



皆さんも、鷺山や北野神社を訪れてみてはいかがでしょうか。桜の花もステキですよ。



男の料理教室のメニューから 糖尿病予防の食事



里芋ときのこの煮物

＜材料＞ 1人分

- 里芋 60g
- 生揚げ 25g
- にんじん 10g
- 生しいたけ 10g
- しめじ 10g
- さやいんげん 10g
- だし汁 1/3カップ
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ3/4



＜作り方＞

- ①里芋は皮をむいて乱切りにし、水洗いしてぬめりをとります。
- ②生揚げは油抜きして一口大に切ります。
- ③にんじんは乱切り、生しいたけはそぎ切りにします。しめじは小房に分けます。
- ④さやいんげんはゆでて3cm長さに切ります。
- ⑤鍋にだし汁、①、③を入れて火にかけます。煮立ったら火を弱めてみりんを加え、2～3分煮てしょうゆ、②を加え、野菜がやわらかくなるまで煮ます。仕上げに④を加えてひと煮し、器に盛ります。

かぶのみそ汁を飲んでみてください。この味が薄いと感じられた方は、塩分の取りすぎに注意。薄味に慣れるよう心がけましょう。

豚肉とピーマンのオイスターソース炒め

＜材料＞ 1人分

- 豚もも肉薄切り 60g
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1/2
- ピーマン 30g
- 油 小さじ3/4
- A { オイスターソース 小さじ2/3
- しょうゆ 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2



＜作り方＞

- ①豚肉は一口大に切って酒を入れて混ぜ、片栗粉をまぶします。
- ②ピーマンは乱切りにします。
- ③フライパンに油を熱し、①を炒めます。肉の色が変わったら②を加え、Aで調味します。



かぶのみそ汁

＜材料＞ 1人分

- かぶ 30g
- かぶの葉 10g
- だし汁 2/3カップ
- みそ 小さじ1と1/3



＜作り方＞

- ①かぶは半月切りにします。かぶの葉は2cm長さに切ります。
- ②鍋にだし汁を煮立て、かぶを入れてやわらかくなるまで煮ます。かぶの葉を加えて3分ほど煮、火を消してみそを溶き入れ、ひと煮します。

体重1kg 減らすことは、消費エネルギー7000cal に相当する内臓脂肪1kg を減らすことです。