

Second Column 2025.8

こちらからもご覧いただけます



HP



公式LINE

Dr.わーだーの養生記

vol.76
「ビタミンD」

こちいいん わだ とよふみ
心臓病 院長 和田 豊都



骨を強くすることで有名なビタミンDですが食物から十分な量を摂ることはできず多くは皮膚で合成されています。皮膚に紫外線が当たるとコレステロールがビタミンDになるのです。夏のバカンスで地中海沿岸のモナコやニースに日光浴に訪れる北欧の人々。ビタミンDは脂溶性なので脂肪に蓄えることができますから夏の間にビタミンDを脂肪に蓄え冬の転倒に備えようという作戦なのかもしれません。でもモナコやニースでも札幌よりも北。紫外線はそんなに強くありませんが皮膚がんのリスクもあり誰もが日光浴に行けるわけでもなく北欧のフィンランドでは牛乳にビタミンDが添加されていたりします。新型コロナが流行したときフィンランドでは感染者も死者数も少なくビタミンDが免疫の機能調節に関与したと考えられています。日本人のビタミンDの血中濃度の調査では女性の9割、男性の8割が不足でした。紫外線対策をしっかりするならばビタミンDはサプリメントで摂るのが現実的かも。

■ 心臓病 (こちいいん)
久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129
診療時間: (月~土) 9:00~12:00
(月・火・金) 19:00~22:00
休診日: 日祝・盆・年末年始



神主四方山話 vol.25

久留米宗社 日吉神社 禰宜 久富 貴文



久留米宗社 日吉神社 社務所
久留米市日吉町106 / TEL.0942-32-3770
営: 9:00~17:00 @ kurume_sousya



◇神道のお盆について◇元から日本にあった神道の祖霊信仰と、海外から日本に伝えられた仏教や道教のお盆信仰が加わり、神道のお盆の習慣が形成されたと云われます。神道では、故人の御魂は神様がいらっしゃる神社とご家族が暮らす家をいつでも自由に行き来しご家族をお見守りされていると考えられているため、お盆期間中のみ家に帰ってこられるわけではありません。神道のお盆では、ご先祖様に対し他の祖霊神事と同様にご家族や家の繁栄が願われています。

◇よもやま◇お葬式のご奉仕の最中に故人の御霊にむけて祭詞を奏上していました。すると前方が少し眩しくなりま

した。…?私は会場スタッフの方の指が照明のダイヤルスイッチにふれてしまい意図せず前方を明るくしているのかなと考えました。さらに眩しくなります。私は眩しさのあまり右目を閉じたことを覚えています。後半は左目のみを見開いて眩しさに耐えながら祭詞の奏上を終えました。お葬式も無事に終わったので、私は会場スタッフの方に質問しました。「前方の照明強くしましたか?」すると「まったく触れてもいません」と。私はご先祖様、或いは先に亡くなった方がお迎えにこられた光だったのかなと思いました。今月はお墓参りやご家庭に祀られるご先祖様或いは氏神様の神社には是非お参りくださいね。では皆様日々お健やかにお過ごしくださいませ。



サー SARのUWANTANA飯
第五十九回
[肉屋 一ノ劔 うきは店]
うきは市浮羽町朝田115-1
TEL.0943-73-9132

@uwantana71



SECONDの愛読者の皆さま!毎日暑いですね。今年は早い時期(5月)から暑くなりましたが、まさか、この時期にここまで、暑くなるとは思いませんでした。ちよいと外にいただけで、大量の汗をかき、意識が朦朧としてきます。本当、皆さん、熱中症予防必至です!そんな毎日の猛暑に打ち勝つ!おすすめのスタミナ!UWANTANA飯を紹介します。肉屋一ノ劔 うきは店の和牛リブロースのレアカツ膳です。上質で柔らかいステーキ用のお肉を絶妙な火入れ加減で調理され、しっかりとお肉の旨味があり、尚且つ、揚げ感も感じられる一品です。レアかミディアムかお好みでチョイスできるのも良いです。着卓したその品の映え度は圧巻です。店内も清潔感があふれて、家族連れのお客さんにも人気です。こちらのお店、とにかくメニューが豊富で、和牛ステーキ、ハンバーグ、チキン系、とんかつ系、丼もの、カレー、冷麺、肉寿司まで、メニュー表に並ぶ、そのラインナップを見るだけで、ワクワクします。お店前で、色々な弁当もやられてますし、テイクアウト対応もバッチリです。久留米市にもお店があります。猛暑に打ち勝つ!THEお肉で構成される、絶品メニューの、UWANTANA飯。ぜひご賞味あれ。

近頃の出来事

vol.41

上海酒家 店長 廣田 麻美

広報部長 太郎くん



こんにちは、廣田です。いや〜今年の夏は痺れますな!暑うして、ドゥルドルの汗だらけです。ウチの方は、仕事の用事で外に出る事が多く、首にタオルば巻いてさるきよ。小っちゃい扇風機ば、顔に当たるとが、流行っとうごたるけど。近頃の挨拶、暑いねーから始まり、久留米祭りとはげんじゃるか?暑かるうね!と、皆気持ちは、水の祭典にウキウキしよごたるねー♥して、こっげん暑い中、メニューに冷やし中華もあるけど、具沢山のチャンポンやら金ゴマ担々麺の売上が良く、汗を拭きながら、完食されてる。ウチ達も、昼の賄いは、夏の定番の食べ物、素麺やら冷麺ばさけ、支那麵・担々麵は完食!夏は飲み物は冷たい物を好み、お腹が冷えるからかな?ご飯も、モリモリ食べ、ラーメンのスープも飲み干し、やっぱ、ウチのラーメン美味えにゃーと思ひ、おご馳走様でしたと感謝を言ひよるけど、晩御飯の賄いは、しょっちゅう揉めよる。野菜派&牛肉大好きと肉派&牛肉嫌いの対決やけん、材料を買ってきた人の勝ちやんね!結局、調理の仕方まで問われる。コレも困った!この様な味でお願いしますと言うと、その味付けで賄い完成!毎日、毎日、ご飯作って頂いてありがとうございます😊感謝

中国料理 上海酒家
久留米市六ツ門町2-16 第5泉屋ビル6F
TEL.0942-39-8139
営:11:30~14:30, 17:00~21:00
休:水曜
@shanhaishuka



家具屋の思い出話 (46)

「旭川出張の旅、その途中の東京」

Cozy Flat オーナー 仲 洋史



@cozyflat5252

去年の10月、東京から大川の家具の展示会に来た友人と語った時に今回は僕が九州に来たんだから次は君が来る番だけれどどこに行きたいと聞かれたので今年の3月位に富山に行きたいと言っておいた。何せ富山は酒も魚もうまいと有名で、僕はまだ行ったことがなく、これはチャンスじゃないかと心躍らせていた。しばらくして彼から3月の富山は交通の便が悪く九州からも東京からもちょっと大変だから、いっそ6月に「Meet up Furniture Asahikawa2025」を開催する「家具の聖地・旭川」に変更しないかと言われた。富山とは全然違う北海道!ま、正直北海道にも行ったことがなかったし家具産地旭川にも興味がなかったのでそれもあたりだと納得して6月の旭川行きに変更した。彼は早速スケジュールを送ってきたが「なんじゃこれは?」と言いたくなるほどの緻密なスケジュールだった。2泊3日の旅、初日7時羽田出発と書いてある。朝7時羽田発の便に乗れるものが博多から

あるはずもなく当然私は東京前泊となる。しかも朝6時には羽田に居ないといけなくなるとう考えても浜松町界隈にしか泊まらないのである。第一、旭川でのスタートが8時半という時点で流石東京の奴は日が昇るのが早いんだなと感心させられる。しかし富山は交通の便がとか言っていたが旭川も遠いのである。富山で良かったんじゃない〜とかすぐに思ったが、ピンチはチャンス!せっかく東京に泊まるならちょうど今東京にいる息子と飯でも食おうと思いたち、息子の了承を得て昔筑後でお世話になったお寿司屋の息子さんが働いてる西麻布の寿司屋を訪ねることにした。予定通り翌朝の事を考えて浜松町にホテルを取りタクシーで店に向かった。車窓から見える景色は筑後の田舎者には眩しく、このまま居ると自分を見失うんじゃないかと思ってしまう。いや、以前は町田にちょっと居たし筑後に住んでからも毎年東京には来ていたがここ数年はご無沙汰で東京

の街の変化は理解していたつもりでもこの変わり方は思いを超えていた。電話で教えてもらったその店は一見を寄せ付けないうちに地下にひっそりとあった。道路に案内板も看板もなかった。地下に降りても暖簾も下がっていない。覚悟を決めて扉を開けると懐かしい顔が見えた。博多限定のひよこ皇室献上の鶴の子を差し出しながら「しばらくぶりやね。立派になられて東京に染まりちゃったね〜。」と冗談を飛ばした。横に自民党のお偉いさんが座っているのも知らずに。彼はありがとうございますと笑っている。「まずはビール」と息子と飲んでいるとウニとカニの上にキャビアが乗った一皿を出しながら「最初からこんなの出してすいません…東京に染まっちゃって」と、彼ははにかんだ。何もかも東京だった。ホテルに向かう帰りのタクシーでこんな街にいただけで自分が偉いと勘違いしちゃいそうだなとちょっと思った。

動物と暮らす vol.68

弥永さんとだまくん & ゆべしちゃん

詳しくはセカンド編集部までお問い合わせください!
出演者 募集中



だまくん(黒・10歳) ゆべしちゃん(三毛・約2歳)

ともに保護猫のだまくんとゆべしちゃん。先住猫のだまくんがおっとりマイペースな子なので、あとからやってきたワンパクな性格のゆべしちゃんとうまくいか心配だったそう。徐々に距離を縮めて、今ではとても仲良しに。「猫たちは家族であり、癒しの存在です!」と話す弥永さん。だまくんはご飯が欲しい時はご飯の場所まで弥永さんを連れていき、お手とおかわりをするという、すごい特技があるそうです!!

動物を飼うことは、動物の命を預かることです。正しい飼い方などの知識を持ち、飼い始めたら、動物の種類に応じた適切な飼い方をして健康・安全に気を配り、最期まで責任をもって飼いましょう ●久留米市動物管理センター TEL.0942-30-1500

タイヤ・ホイール買取専門店
Reキャリー 100% 買い取り!!
古物商許可: 第904012410016号 久留米店
どんなボロボロのタイヤホイールでも必ず買取致します!
鉄ホイール付きタイヤでも買取する日本唯一のチェーン店です!
TEL.090-9487-1512
営業時間 10:00~17:00 月曜日定休
〒830-0051 福岡県久留米市南4-14-5 Reキャリー久留米店