

# 読者コーナー「ホッとtime」

「読者コーナー・ホッとtime」は、皆さんが大事にしている「座右の銘」(常に自分の心に留めておいて、戒めや励ましとする言葉)や、是非とも他の方にも紹介したい“おすすめの〇〇”を、読者の皆さんから応募していただくコーナーです。読みながら、ホッとした時間をお過ごしいただければと思います♪♪♪

## 私の座右の銘

### 「酒は百薬の長」

意味 酒は適量に飲めば、多くの薬以上に健康のためによい。(精選版 日本国語大辞典)

この言葉は、古代中国の王莽という王様が言ったそうです。(漢書―食貨志・下より)実際海外の研究により、酒を少量たしなむ人は、全く飲まない人より健康であると最近まで言われていました。

私はお酒、特にビールが好きでして、つい飲んできます。あの金色の見た目と何とも言えない苦み、そして飲むと気分が明るくなる点が好きです。そして、お酒を飲むとき、「(少量ならば)体によい」というこの「格言」を自分の中で利用しています。実は、しばしば飲みすぎてしまいますが・・・。

ところが、最近知ったのですが、近年の様々な研究では、「酒は少量でも体によくない」との結論が主流になってきているそうです。結論が変わった理由は、調査の統計的なバイアスを修正したため、とか何か。正直、私としては、酒を飲む言い訳がなくなりとても残念です。それでも、私はお酒を完全にやめることは難しいですね。みなさんも、お酒は楽しく、適量に・・・。

(たまり場ぱれっと ボランティア 野村正和)

## ◆おすすめの笹塚・お祭り◆

皆さん、暑い夏をどのように過ごされていますか？夏といえば、屋台があつたり盆踊りを踊ったりと皆で楽しめるお祭りがありますね。今回は、笹塚地域のお祭りについて、おかし屋ぱれっとの販売会でもお世話になっている、“十号通り商店街理事長 秋元浩さん”にお話を伺いました。毎年幡ヶ谷氷川神社の例大祭(1年で最も大きなお祭り)が9月に行なわれおり、笹塚地域では今年9月21日、22日(土日)に全町内会から8基のお神輿が笹塚駅前に集まり、祈祷と賑やかなお祭りが開催されます。このお祭りは平成元年から始まり、コロナ禍明けに昨年久しぶりの開催となり今年で33回目を迎え一層の盛り上がり期待されています。

また、笹塚地域には、西原・幡ヶ谷・笹塚の11商店街通称『ササハタ11』があり毎年『ささはた感謝祭イベント』が開催されています。今年で20回目となりイベントに参加した人には、豪華賞品が当たるチャンスがあります！皆さんもぜひ、笹塚を訪れてみてはいかがでしょうか？

(協力 十号通り商店街理事長 秋元浩さん)

●「読者コーナー・ホッとtime」では、“私の座右の銘”や“おすすめの〇〇”を、読者の皆さんから募集しています。なぜその言葉を選んだのか、どんなところをおススメしたいのか、200文字程度で書いてどしどし応募して下さいね。

応募は、FAX(03-6821-4978)またはpalette@npo-palette.or.jpまで。(編集部)