

# 輝け

2014年2月  
第105号

特定非営利活動法人きらっとからのおたより

<http://www.geocities.jp/npokiratto/>



特定非営利活動法人

堺市堺区八千代通3-26

電話&FAX 227-7150  
メールアドレス

[kiratto20055@ybb.ne.jp](mailto:kiratto20055@ybb.ne.jp)

## 手洗いとうがいで

### 冬を元気に乗り切りましょう！

寒い毎日ですね。

インフルエンザやノロウイルスがはやっています。

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による感染です。

ノロウイルスは、人の腸内で増殖し、症状としては嘔吐・下痢・軽い発熱等です。嘔吐物や下痢便の飛散によって人から人にうつるので、その始末と、トイレのそうじ、床やドアノブを拭くこと、そして手洗いをしっかりすれば、感染はかなり防げるそうです。

「一に手洗い、二に手洗い、三にうがい」で、元気な毎日を送りましょう。

## エールでさかい

2月19日（水）10時～3時

堺市役所高層館南ロビー

きらっともお弁当や

手作り品を販売します！

## マジックショー

のご案内

2月26日（水）

午後2時～2時半頃

楽しい時間を

一緒に！

## 喫茶 Kiratto

平日AM9時半～PM4時まで

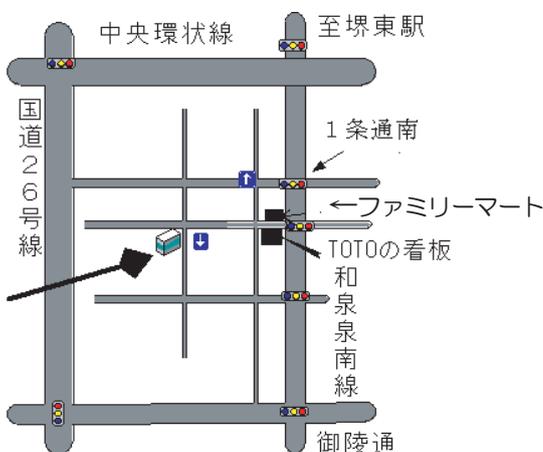
- ・日替わりランチ・
- ・コーヒー・紅茶・ジュース
- ・お弁当の持ち帰り（11時以降）

駐車場あり

## 配食サービス

高齢者・障がい者のいらっしゃる

ご家庭に配達します。地域等詳細はお問い合わせ下さい。



★きらっとは、就労継続支援B型事業所です。

喫茶はどなたさまもお気軽にお越し下さい。壁展示は毎月替わります。

続・続 歌だより ⑪ 高橋貞雄

「延命は望まず」と母のいのちをば  
決めてしわれは親不孝者か

母が待つ施設めぐして風を切る

マウンテンバイクの七十二歳

「看取り」の母が、なんと正月を迎えることができませんでした。「終末期」と告げられてから幸いなことに六ヶ月生きています。ただ運が良かったからでしょうか。いいえ。それにはちゃんとした理由があるのです。最大の理由は、入所している老健施設が母を「死を待つ者」としてではなく、「生を全うする者」として対応してくれていることです。食事にも日々の介護や看護にもリハビリにもその他のことにも、細やかな心配りを感じます。第一の理由は、母自身の生命力です。そして第二の理由は、一日でも長く生きてほしいと念じ、最後の親孝行として昼食の給仕のためにほとんど一日も欠かさず通う家族の切なる思いでしょうか。既に嚥下力（えんげりよく）は萎えてきています。さほど遠からず「噛まない・飲み込まない・口を開けない」時がやってくる。その時こそ、いよいよ老衰による命の終わりへのカウントダウンが始まるでしょう。そのことを一方で覚悟しつつ、昼食を家族が食べさせながら「母は今日も生きています・生かされている」と確認する、そのために通うのです。

リレーエッセー

きらつとのこぼれ話 ④7

冬はお鍋が一番です。

でも、家族から「食べ飽きた」という声も聞かれる今日この頃です。

それでもめげずに「今夜は何鍋にしようかな・・」と冷蔵庫の中をのぞきこんだら、お正月の雑煮に使った白みその残りが目に飛び込んできました。

昆布でだしをとって、鶏肉とつみれだんごを入れたお鍋に、白みそをとき入れ、さらに牛乳を入れて野菜もたつぷり入れたら、家族は「おいしい、おいしい」と舌鼓。最後はご飯を入れての雑炊の味も最高でした。

スーパーには、いろんな種類の鍋つゆが並んでいます。添加物や食の安全性が最近大きな問題となっています。

お鍋のつゆは、具からおいしいだしが出るから、何も気にしなくて大丈夫、その時冷蔵庫にある物で、工夫すればOK、寄せ鍋にはすりおろししょうがを入れたり、ごま油を入れたりすれば一味違う我が家の味が出せます。ここは主婦の腕の見せどころ！

さあ、お友だちとやりとりしながら、鍋のレパートリーを広げていこうっと！



# 今月の展示

## ビーズ小物展

安羅いづみ

展示期間

2月3日(月)～2月28日(金)

(但し、土日祝は休みです)

9時半～16時

但し最終日は昼までです

安羅いづみです。現在岸和田で作業所に通っています。

歌やダンスが大好きです。マジックを習っていて、休日は「マジックレインボー」の仲間とボランティア活動させていただいています。

また韓国のリュ・シウォンさんが大好きでライブを毎日毎日楽しみに待っています。

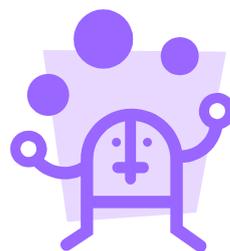
今回、私が作ったビーズ小物と、アイロンビーズの作品を展示させていただきます。そして色紙に描いたり、紙粘土で顔を作ったので一緒に見て下さい。



2月26日(水) 午後2時～2時半頃

マジックショーをします。

ぜひ見に来てください。



## 土しょうがレシピ二品

## 料理レシピ

### ①白菜と豚肉の重ね煮

材料(4人分)

- ・白菜・・・8枚
- ・豚肉・・・240～300g
- ・土しょうが・・・一かけ

Aしょうゆと酒 各大さじ1  
水 300ml、コンソメ適量

作り方

- ①土しょうがを薄切りにし、鍋の底に敷く。
- ②白菜を4cmくらいのざく切りにししょうがの上に敷く。
- ③豚肉を白菜の上に敷く。  
豚肉にこしょうをふる。  
②と③を数回くり返す。  
最後は白菜の葉で包むようにする。
- ④Aを全て入れ、落とし蓋をして鍋に蓋をし、弱火で20分程煮る

### ②しょうが湯

材料(2人分)

- ・お湯 カップ1杯分
- ・しょうが 適量
- はちみつ（なければ砂糖でもOK）適量
- 片栗粉（とろみを付けるため）少々

作り方

- ① まず始めに湯を沸かす。お湯が沸くまでに②と③をする。
- ② しょうがをすりおろしてマグカップに入れる。しょうがの量はお好みで。
- ③ はちみつ（もしくは砂糖）と片栗粉を②に入れる。
- ④ ③のマグカップにお湯を注ぐ。  
この時スプーンなどでかき混ぜながら少しずつ注ぐと片栗粉がうまく溶ける。

## 冷え性に効く食材は？

## 料理の疑問

◎冷え性対策に効果的な食べ物の代表的な物が＜しょうが＞です。しょうがには体を温めてくれる成分が多く含まれているだけでなく、即効性があるからです。

しょうがに含まれるショウガオールとガラノラクトンには、血管を広げる作用があり血行を良くしてくれます。血行が良くなることで、体が温まり冷え性の改善につながります。

しかも即効性があるので、寒い冬にしょうがを食べれば、体はすぐに温まります。しょうがは、調理方法によって効果が変わります。

加熱調理することで、しょうがに含まれるジンゲロールがショウガオールに変わることから、冷え性には加熱調理の方が効果があるとされています。

◎土しょうがの保存

冷蔵保存なら、しょうがを洗ってタッパーなどに入れ、かぶる量の水を入れます。フタをして冷蔵庫へ。水は2日に1回は替えましょう。

冷凍保存なら、すりおろしてラップの上に平らに薄くして包み、冷凍庫へ。使う時必要量だけ割って使います。

また、千切り、薄切り等にしてラップに包んで冷凍しておくと、すぐに使えて便利です。