

輝け

2014年4月
第107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 072-227-7150

FAX 072-256-4021

メールアドレス

kiratto20055@ybb.ne.jp

4月、ようやく暖かくなり、桜の花も咲き始めました。
きらっとの近くの御陵通の桜並木は満開の時期とてもきれいです。

きらっとは、障がい者の方が通う事業所です。

- ・配食サービスや喫茶もしています。
- ・店頭では、お弁当を販売しています。（店頭冷蔵庫に陳列していますが、ご希望の品が見当たらないときは、スタッフに声をおかけ下さい。）
- ・他の作業所が作っている野菜やパンを販売、店内では、パウンドケーキやクッキー、手作り手芸品等販売中です。
- ・喫茶ではランチやドリンクの提供もしています。
- ・野菜の多いヘルシーな食事、添加物のない家庭料理を日々作っていますので、ぜひお越しください。
- ・喫茶の壁展示は毎月変わります。

ぜひ、皆様きらっとにお越しくださいね！

エールdeさかい（堺区障がい者作業所による自主製品の展示販売等）

4月16日（水）10時～3時

きらっともお弁当や手作り品を販売しています

市役所高層館北ロビー（1階）にて

喫茶 Kiratto

平日AM9時半～PM4時まで

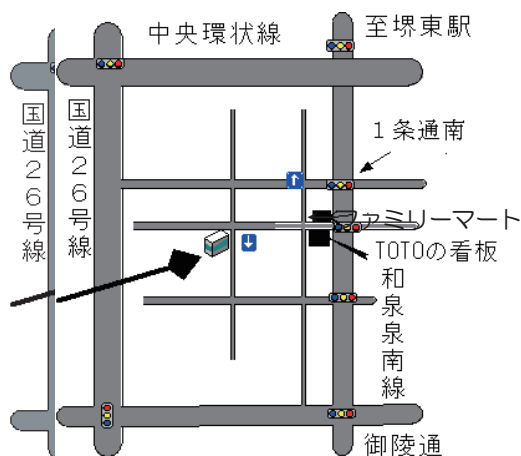
- ・日替わりランチ・
- ・コーヒー・紅茶・ジュース
- ・お弁当の持ち帰り（10時以降）

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。配達地域等詳細はお問い合わせ下さい



★きらっとは、障がいをお持ちの方が通う就労継続支援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。

歌だより

(37)

高橋貞雄

死に近き母の手足をオイルもて

摩る師長の目見のやさしき

弟はガンバレと言ひ俺はモウ

ガンバルナと言ひ母みまかりぬ

充分に頑張った母は、二月十九日午後四時四十五分、老衰で召されました。老健の四部屋の、いつもと変わらぬ静かな空気の中で、の穏やかな最期でした。「看取り」を告げられて八ヶ月、九十九歳と六ヶ月を生き抜きました。家族はやるべきことをやり切りましたし、老健では心のこもった十分な介護を受けましたし、なによりも母自身が自分の生を生き切りましたので、多少の寂しさはあっても悲しみはありません。

二首目、母の頑張る姿を長く側で見ていた者と、遠く離れて暮らしその姿を見たくても見ることができなかつた者との違いであり、母を思う気持ちに何ら変わりはないのです。

もう眠ろうよ 苦を苦ともせず百年を

桜を待たず 「看取り」の母は逝きませり

湯灌済み ストレッチャーで老健を

母召され七日空いての野良仕事

景物の苗の枯れもせであり

リレーエッセー

(49)

百年を生きた義母

二月に義母が九十九歳と六ヶ月で亡くなりました。一世紀を生きたことになりました。平均寿命が延びたとは言え百歳はやはりすごいことだと思えます。

和歌山のお寺の長女として生まれ、三歳で堺に来て以来、転居はしましたがずっと堺で過ごしました。子どもの頃、堺の大浜でとれた魚を毎日売りに来るので、よく魚を食べた話や、女学校の時、三段跳びの選手で校内で一位だった話等々。その中でも戦争体験をよく聞かされました。

戦時中、嫁ぎ先の大阪の実家で大阪大空襲に遭い、二人の子どもをおぶって手を引いて逃げまどったこと、堺の実家に預けていた家具が、蔵に焼夷弾が落ちすべて焼けてしまったこと、また堺より安全な和歌山へ疎開の途中、紀の川あたりで空襲に遭い、電車から飛び降りて逃げ、田んぼの水の中で夜を過ごしたそうです。今生きてるのが不思議なくらいと言う義母は、命の大切さを人いち倍感じていたように思えます。

八十歳半ばまで同窓会に毎回出かけ、おいしい物を食べ、友だちと交流を深めていました。

晩年、家での介護が出来なくなり、一年余り老健施設でお世話になりました。リハビリのお蔭で床ずれも出来ず、車椅子に乗っていつもにこにこしていました。最後の四日間は、何も食べられず、ベッドで過ごし、力尽きたかのようでした。

あらためて百歳のすごさと重みを感じます。私はあと三十年余、しっかり生きて近づきたいものです。

(K・T)

今月の展示

展示期間

4月1日(火)~4月30日(水)
(但し、土日祝日は休みです)
9時半~16時

我が家の画伯

まちちゃんの絵画展

鳥居 茉知

(中学校2年生)

小さい頃からお絵かき大好きな子供でした。でも…クレヨンが折る、マジックは舐める。さすが重度の知的障がい児、ありとあらゆる事をしてくれました。そしてたどり着いたのが、絵の具のお絵かき。とびっきりの笑顔で、ご飯を食べるのも忘れて、絵筆を動かしています。小さな額に入れて、皆さんにもらってもらいました。すると、「まちちゃんの絵を見てると元気がでるわ~」なんていってもらえたり、「わあ~素敵! 私にも頂戴」と、うれしいお言葉を頂き、大胆にもきらっとさんと展示会を開かせて頂くことになりました。水彩絵の具なので、大量の水分を使うため、実物を残すのが難しく、途中これ! 今やな! と思う瞬間を携帯でパシャリと記録しています。色がきれいだと、よく言われますので、紙面ではお伝えできないのが残念ですが、是非とも足をお運びください。



ミニ額の販売をします。

売上はきらっとさんに寄付させていただきますので、ご協力ください。

ふきのレシピ

料理レシピ

<ふきの土佐煮>

材料

ふき 200 g
かつおぶし
だし汁 200 c c
薄口醤油 大さじ 1
みりん 大さじ 1
砂糖 小さじ 2



作り方

- ① 下記の欄の通り、ふきのあく抜きをする。
- ② ふきを長さ 5 c m くらいに切る。
- ③ だし汁を火にかけ、調味料全部を加えて、ふきを入れる。
- ④ 沸騰したら弱火にし、かつおぶしを加えて煮汁が少なくなるまで煮詰める。

<ふきの砂糖煮>

(お茶うけにケーキの材料にも)

材料

ふき 200 g
砂糖 100 g
グラニュー糖 (適量)

作り方

- ① 下記の欄の通り、ふきのあく抜きをする。
- ② ふきを長さ 5 c m くらいに切る。
- ③ ふきを鍋に入れ、砂糖を全体にまぶしてしばらく置く。
- ④ ふきから水分が出るので、ふきがひたるくらいになったら弱火にかけてじっくり煮詰める。
- ⑤ 汁が糸を引くくらいまで煮詰めたら、火を止めて大きめのバットにグラニュー糖を広げ、ふきを入れてまぶす。
- ⑥ ⑤のふきを網にのせて乾かす。

ふきのあく抜きの方法は？

料理の疑問

- ① ふきの葉を切り落とします。
- ② 大きめの鍋を用意し、茎を鍋に入る長さに切って、洗います。
- ③ ふきをまな板の上に並べ、塩をふり、板ずりします。
- ④ 鍋に湯を沸騰させ、茎が柔らかくなるまで 5~8 分ゆでます。
- ⑤ ゆであがったふきを冷水にとり、皮をむきます。反対側からも皮をむいて、むき残しがないようにします。
- ⑥ 冷水に 30 分以上浸けて、あく抜きをします。
すぐに料理しない時は、水を替えて冷蔵すれば 3 日くらいは大丈夫です。
(水は毎日替えます)
- ⑦ ふきの葉も塩水でゆでて、冷水にとり、半日 (途中 3 回くらい水を替えて) つければあく抜きできます。細かく刻んで、ごま油で炒め、みりんとしょうゆで煮詰めて、ごはんのお供にどうぞ!