

# 輝け

2014年5月  
第108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

きらっと

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

## 5/29 (木) アマチュアイベント

(参加費 ランチセット付き千円、ドリンクセット付き500円)

日時：2014年5月29日 (木) 13:00~14:50

### 出演者&演目

「落語・阿弥陀池」

浪速家春楽

「詩吟」

三木基成

「フルート・独奏」

HIROさん

「セシリア♪昭和歌謡」

セシリアさん



## 堺区エールdeさかい

障害者作業所等による啓発イベント

市役所高層館1階ロビーにて  
きらっともお弁当を販売しています

5月14日 (水)

5月の連休は、カレンダー通り  
土日祝日は休ませていただきます。  
平日は営業しますので、よろしく  
お願い申し上げます。

上記アマチュアイベントもお気軽  
にご参加ください!

## 喫茶 Kiratto

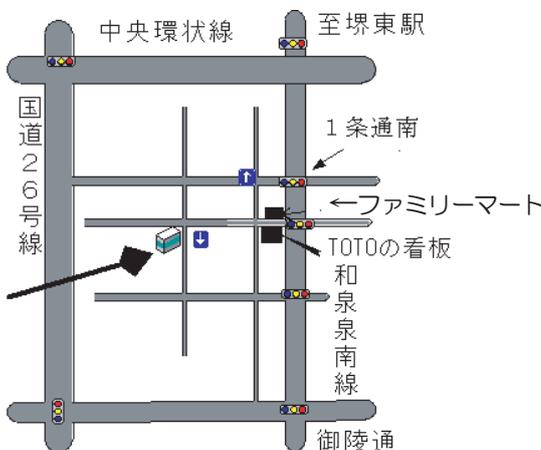
平日AM9時半~PM4時まで

- ・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、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。喫茶の壁展示は毎月替わります。

「看取り」にもリハビリありき八ヶ月

母に褥瘡じよくそうひとつだになし

「延命か否か」の判断かた難けれど

「自然よろに」が宜し母には良かりき

一首目、「終末期」に入ってからリハビリをしてもらえらるるとは正直思ってもいませんでした。一日の多くの時間はベッドで過ごし、側臥位と三つの体位が工夫され、一日に四回ある食事の時は車椅子に座った姿勢を保つことができませんでした。手足などの身体の機能が萎えて自ら動かせなくても、それに見合ったリハビリをしてもらったことが、車椅子での姿勢保持を可能にし、床ずれを防ぐことにもなり、母は八ヶ月もの命をもらったのだと思います。老健入所の日、理学療法主任のIさんが言われた言葉が印象に残ります。「動物は『動く物』と書きます。人間も動物。どんな状態の人でも、その人にふさわしく動いてこそ人間なのです」。僕が勝手に思うのですが、この見方がリハビリの原点なのでしょう。二首目、肉親が終末期を迎えた時、延命治療をするか自然に任せるかの判断は、強い葛藤を伴います。でも母の場合、苦しむことなく逝くことができました。「よろし」は「ベターである」、「良かり（終止形よし）」は「ベストである」の意味の古語です。

百年を生きた高橋さんと

（輝け読者から寄せられた感想の抜粋）  
そのご家族の方へ

◎そうですか、高橋様のお母様、2月にお亡くなりになつたんですか。

高橋様も奥様も、時々戸惑いながらもよくお母様に尽くされましたものね。寂しい中にも充足感がありでしょうね。

お母様もあと少しで100歳でしたね！

長生きされる方の家族のありようを見れば、なるほど、こんな温かな身内に囲まれ、だからこの方は生きる意欲が盛んなんだなあ、と合点がいきます。お母様のご冥福を心よりお祈り申し上げます（K）

◎九十九歳、与えられた命と生きようとする前向きな思いが生きる力だと学びました。戦時中焼夷弾を避けて逃げ回ったこと、列車から飛び降りたことなど私にはマネができないことですが、人間、わが子のためにも生きねば・・・と思った時には、超人的な力が発揮できるのでしょうか。そのお母様のお力で貞雄様も命を失わずに済んだわけですね。これからも歌だよりをずっとずっと続けてくださいね。地球上に住む人たちが戦火に遭わなくて済むよう、平和な社会をのぞんでいます（M）

# 今月の展示 絵画展

展示期間

5月1日(木)～5月30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

## 社会福祉法人 ユウの家

ユウの家では余暇支援の一環として、絵画などの表現活動を行っています。

大阪府の現代アートでは、桂典之さんが優秀賞、水田航介さんが最優秀賞を受賞、西垣広規さん、高見澤凌さん、辻憲一さん、平安義紀さん、柴田龍平さん、東谷賢佑さん、相良剛志さんが入選し、桂さんと水田さんはスカイビルの空中庭園にてライブイベントもさせて頂きました。

毎年恒例の堺市立文化館での『ユウの家絵画展』ではのべ750名ものお客さまが来場され、滋賀の社会福祉事業団からの取材も受け、前回にも増して賑やかな展覧会となりました。私自身もこの一年はたくさんの縁に恵まれてとても勉強になった年でした。

私たちは普段、嫌なことがあればその気持ちを言葉にして外に出すことができますが、伝えることが少し苦手な彼らにとって、『表現する場がある』、ということはすごく大切なことだと思います。

どうすれば彼らの作品の魅力を引き立たせることができるのか、  
どのように工夫すればもっと本人らしさを引き出せるのか、

悩むことも多く、迷う時もあります。

彼らの表現した作品に触れることで、一緒に悩んだり、元気を貰ったり、地域とのコミュニケーションになったり、障がいについて考えたり、そしてなにより自分が豊かになる。

本人でも気付かない才能を探して磨きをかけ、そこに意義を見つけ、私たちも本人も生き甲斐を感じるようになる。そんなアート制作・表現の場でありたいと思います。

きらっとでは、ユウの家のアートを1ヶ月にわたり展示させて頂きます。  
梓におさまらない彼らの個性あふれる作品をどうぞご覧ください。

ユウの家 絵画講師 水野浩世

## えんどう豆2種

## 料理レシピ

### ツタンカーメン豆ごはん

#### ●材料

米・・・2合  
ツタンカーメンえんどう豆  
・・・100cc  
塩・・・小さじ1/4杯

#### ●作り方

- ① 豆はサヤから出す
- ② サヤを、水2カップで5～6分間煮て冷ましておく。
- ③ 米をとぎ、②の冷ました煮汁を炊飯器の2合の目盛まで注ぎ入れる。  
足りなければ水を足す。①の豆と塩を加え、炊飯器に入れ、普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら<保温>のまま2～3時間以上蒸らす。

### えんどう豆と豆腐の卵とじ

#### ●材料

・えんどう（豆を取り出す）100cc  
・豆腐 半丁  
・油揚げ1枚  
・卵 1個  
・だし汁 300cc  
・しょうゆ 大さじ1  
・みりん 大さじ1

#### ●作り方

- ① えんどうは、さやから豆を取り出す。豆腐は1cm角に切る。油揚げは、半分に切り5mm幅に切る。卵は、割りほぐす。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰させ、しょうゆ・みりんで味付けする。
- ③ ②の中に①の豆と油揚げを入れ煮る。豆が柔らかくなってきたら豆腐を入れ、煮る。
- ④ 卵を流しいれて、ふたをし、火を止めて余熱で卵に火を通す。

## ツタンカーメン豆って？

ツタンカーメンのエンドウ豆、蔓の様子は普通のエンドウ豆と変わらないのですが、エンドウの花が白いのに対して、このツタンカーメンのエンドウ豆の花は紫色をしています。

そして何よりも、サヤの色が濃い紫色なのです。この紫色は熟すにつれ少し薄れて、地の緑色が透けて見えるような感じになってきます。

そうなった頃が収穫時です。

この中の実（豆）の色は普通のエンドウと同じ緑色です。

このエンドウ豆、見た目は普通のグリーンピースと変わらないのですが、豆ごはんにすると……。炊きたては薄緑の豆に白いご飯。ところが、しばらく保温したまま置いておくと……。あら不思議、豆ごはんがうっすら赤飯のように赤味を帯びてきます。

## 料理の疑問

