

輝け

2014年6月
第109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

きらっと9周年 ありがとう！



きらっとはおかげさまでこの春9周年を迎えることができました。
これもひとえに皆様方のご支援のおかげと感謝申し上げます。

ご意見やご要望は何でもお寄せください。
きらっとに通う障がいのなかまたちも元気に仕事をしています。職員一同力を合わせて頑張っていきますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

堺区エールdeさかい

障がい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
6月11日（水）

食中毒を予防しましょう！
お弁当は召し上がるまで
冷蔵庫または涼しい部屋に
保管して、召し上がる前に
加熱していただくとより安心です。

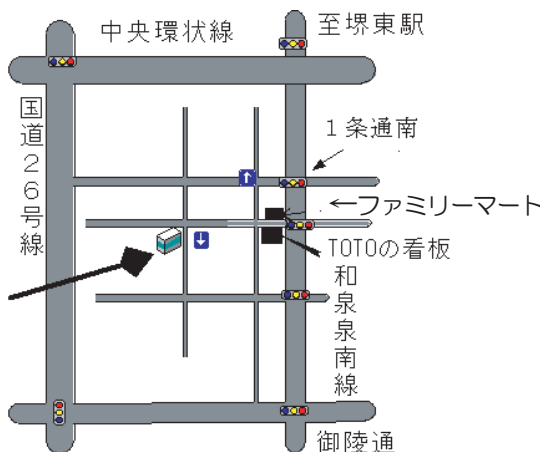
喫茶 Kiratto

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。壁展示は毎月替わります

母の死を「大往生」と人は言う

そう簡単に括くくれるものか

上寿の母の四十九日は過ぎにけり

床の間の軸は「福寿海ふくしゅかいむりょう無量」

一首目、「百歳なら大往生ですね」と母の死を親切にも総括してくれる人がいます。百歳まで生きたらもう死んでいい、というのが果たしてあるというのでしょうか。一見、家族の気持ちの思いやるようなこの慰めの言葉は、残念ながら家族のほんとうの思いとほんの少し距離があるのです。

二首目、死後四十九日目の満中陰の法要を済ませました。此岸（しがん）の死の世界から彼岸の新たな生の世界へ渡り切った日。生前に積んだ徳のおかげで、これから母は幸せに生きることを始めます。「福寿海は無量なり」は、もともと「観世音菩薩のありがたさは量り知ることができないほど広く深いものであり、永遠に尽きることがない」の意味の観音様の徳を讃えた「偈」（げ）です。仏様の慈愛に包まれて幸せに生き始める母であるのなら、現世に生きる僕たち家族も母に劣らず幸せを目指して生きようと思うのです。だから僕はこの五文字の偈を恣意的に「幸せいっぱい」と解釈して、四十九日の法要を終えた後に床の間にこの軸を掛けたのです。

消費税が8%になって二ヶ月が過ぎました。きらっとの喫茶では、お客様が「値段は一緒ですか？消費税分は？」と聞いてくださいます。

きらっとは現在のところ、消費税納入義務は免除されていますが、きらっとが購入する原材料には8%の消費税がかかっていますし、ガソリン代も光熱水費も上がっていますから、非常に苦しいというか赤字財政になっています。

お弁当を作るには、原材料費、容器代、光熱水費、人件費以外に、保険料や修繕費、そして減価償却費、車の維持費や税金等が必要です。

そんな大変な財政の中で、きらっとは丸九年経ち十年目を迎えることができました、

賛助会員の皆様、寄付をしてくださる方々、ボランティアの方々、野菜等現物を寄付してくださる方々、そしてきらっとの配食やランチを食べて「おいしい、体調が良くなってきた」とおっしゃるお客様、きらっとを支えてくださる皆様のおかげで、十年目を迎えることができたことを感謝しています。

『食』は大切ですね。食べ物には消費税をかけないでほしい・・・これは、きらっとの喫茶でつぶやくお客様の共通の声であり、食を提供する私たちの切実な願いです。

今月の展示 絵画展

展示期間

6月2日(月)～6月30日(月)
(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

作品展 守安 加寿子
瞳

私は、若いころ、乳児院で働き、3人の子どもを育てながらいろんな仕事をしてきました。

娘の瞳は5才まで言葉が出ませんでした、今は、文章を書くのが好きな楽しい娘に育ちました。

毎年、全国あちこちで開かれている会議(日本女性会議や母親大会、てんかん協会の大会等)に参加して、その感想を書いています。

母親の私自身は、習字、絵手紙や折り紙、切り紙(紙を折って切ると、電車や、タコ、手帳などいろんな物を作れます)などいろんな作品を作ってきました。

今回、きらっと皆様に見ていただいて、楽しんでいただけたらと思いますので、よろしく願います。



虹いろ菜レシピ

料理レシピ

虹いろ菜とベーコンのソテー

材料(4人分)

- ・虹いろ菜一束
- ・ベーコン1枚
- ・にんにく1片
- ・オリーブオイル適量
- ・ごま油少量
- ・塩コショウ適量

作り方

- ①虹いろ菜は根の部分切り落とし、よく洗って、軸は斜め切りにし、葉も食べやすい大きさに切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③にんにくは刻んで、フライパンにサラダ油を熱し、炒めてベーコンも加えて炒める。
- ④虹いろ菜を加えて炒め、ごま油を少し加えて塩コショウする。

<虹いろ菜の料理法いろいろ>

和風料理

- ・ごまあえ
- ・卵の花（おからに虹いろ菜を刻んで混ぜて）
- ・天ぷら

洋風料理

- ・若い葉を使ってサラダ
- ・スパゲティ
- ・マカロニサラダ
- ・ツナとソテー
- ・ロール菜（大株の虹いろ菜を使ってロールキャベツ風に）
- ・スープ

虹いろ菜ってご存知ですか？

料理の疑問

きらっとの店頭にく就労継続支援B型事業所ひまわり>が作っている野菜が並びますが、その中で最近目をひくのが「虹いろ菜」です。

軸の部分が、赤やオレンジ色、黄色で

「見て楽しい！ 食べておいしい！」野菜です。

若い葉はベビーリーフとしてサラダに、

大株は和え物や汁の実、油いために利用できます。



「虹いろ菜」は品種名で、野菜の種類としてはフダンソウ（不断草）です。ホウレンソウと同じアカザ科の野菜です。別名をスイスチャードと言います。こちらの名前の方が知られているかもしれませんが、比較的季節に関係なく利用できるため、「不断草」と呼ばれています。

虹いろ菜には、カロチン、ビタミン、鉄分、カルシウム、マグネシウム、カリウム等が含まれ、食物繊維が多いです。栄養価の高い緑黄色野菜です。