

高齢者の為の

シリーズ・ちょっと一品

鶏挽肉卵のあんかけ

・・・消化がよくたんぱく質がたっぷり・・・

◆材料 (2人分)

鶏挽肉	100g	煮汁	
卵	3個	煮出汁	かつ1湯
塩	小さじ1/2	みりん・淡口醤油	各小さじ1/2
酒・醤油	各小さじ1/2	塩	少々
青ねぎ	1/2本	土生姜絞り汁	小さじ2/1
片栗粉	大さじ1/2	サラダ油	適宜
水	大さじ1		

◆作り方

- 1) 卵を溶きほぐして塩で味付けする。
- 2) 青ねぎを斜め細切りに。
- 3) 鍋を熱してサラダ油をなじませ、鶏挽肉をバラバラになるまで炒め、酒・醤油で味付けし、①を流し入れ、大きくかき混ぜ半熟程度で火を止める。
- 4) 巻きすかラップの上に③をのせ平らにして巻き、しばらくしてから適当に切る。
- 5) 鍋に煮出汁調味料をひと煮たちさせ、④を加え温める程度に静かに煮て生姜の絞り汁を加え、再び煮たせ水溶き片栗粉でとろみをつけ青ねぎを加える。
- 6) 器に鶏挽肉卵を盛り、煮汁をかける。

☆少し寒くなってきました。暖まって

「あいふるの里」のバスピクニックに参加

さる十月十九日(水)あいふるの里の皆さんが、犬山モンキーセンターにバスピクニックに出かけられました。

当センターから十名のボランティアが、車椅子介助をさせていただきました。

なかなか外に出られる機会が少ない皆さんの楽しみのために、私達も一緒に参加出来て嬉しく思っています。

次の機会も楽しみに待っておりますので又お声をかけて下さい。

【銀の座席】

谷 一夫

「銀の座席」といっても、いわゆるシルバーシートのことではない。評論家の堀秀彦氏が、昭和55年から56年にかけて、朝日新聞に連載したエッセーを単行本にまとめた本の題名である。

10年前に奥さんに先立たれた氏が79才の時に書かれたものであるが、48編のそれぞれが実に味わい深く、一人暮らしの日々を生き抜く知恵、年老いてもいささかも衰えぬ高潔な精神、深い知性と教養に圧倒される。この中に「極楽」と題する一編があり、菊池寛の同名の短編を引いている。

先立った夫に会えることを信じて往生をとげた染物屋の老母おかんは、浄土で夫宗兵衛に会うことができた。おかんは幾日も積もる話をして聞かせたが、そのうちに話のタネもつきた。二人で差し向かいで蓮の台に座って、なんの悲しみも苦しみもない歳月が10年、20年と過ぎ去った。何年目かにおかんはふと夫に聞いた。「いつまで座っているのじゃろ」「いつまでも、いつまでもじゃ」。夫はそう答えた。何十年か経った。おかんはまた同じことを聞いた。夫の答えは前と同じだった。ある日おかんはふと夫に聞いた。「地獄はどんな処かしらん」「そう、恐ろしい処かもしれん。が、こほど退屈はしないだろう」。また10年たち20年すぎた。蓮の花びら一つ、落ちる変化もなかった。ただ二人は地獄の話をするときだけ、緊張した……。皆さんはこの話をどう読まれるだろうか。

(谷医院院長)

11月の予定

- 1日(火) コスモス通信発行
- 2日(水) 運営委員会
- 6日(日) 一宮寮開寮祭ボランティア
- 7日(月) 定例会 思いやり会館
午後 会員交流会「やっこ」
- 9日(水) 運営委員会
- 10日(木) - 譲ボランティア 岩瀬、平松
- 14日(月) - 譲ボランティア 小島、加藤
- 16日(水) 運営委員会
- 17日(木) - 譲ボランティア 瀬、川
- 20日(日) フリーマーケット出店
- 21日(月) - 譲ボランティア 裕、鉢
- 24日(木) 運営委員会
- 譲ボランティア 田中、鈴木、平子
- 25日(金) - 宮市在宅介護支援システム実務者会議
- 28日(月) - 譲ボランティア 山田邦、山梨
- 30日(水) 運営委員会

12月の定例会は

12月5日(月) 午前10時~11時30分 思いやり会館

この日は、ケアはお休みです。事務所も午前中お休みです。
利用会員さんご承知下さい。協力会員さんは必ずご出席下さい。

協力会員さんは頑張っています

ケアの現場では、しばしば、聞いていなかったことがあったり、思ってもみないことが起きたりするものです。試行錯誤を繰り返しても、なかなかこれで良いのだという判断にたどりつくことは難しいものです。「エッ! あらー・・・ まあー ほんとう?」という電話がとびかう事もしばしば。その中を、にこやかにケアに出掛けて下さる皆さんは頼もしい仲間です。

ご協力下さい

日時 十一月二十日(日)
午前10時~午後3時
場所 一宮競輪場

雨天決行です

既にご案内しておりますように、十一月二十日に行われますリサイクルフェスティバルのフリーマーケットに出店します。
ご家庭に眠っている不用品がございましたら、大変恐縮ですが、十一月十五日迄に事務所までご持参下さい。
既にご協力をいただきました皆様ありがとうございます。当日も会場には是非お出掛け下さい。