

ぴあサポ通信

R8.2.15

第47号

あすなろ相談支援事業所 三田市三輪1丁目8番11号 ☎ 079-556-5075 npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp http://npo-asunaro.org/

グループホーム「ふわり」見学レポート

三田市加茂にあるグループホームを見学をしてきました。

そこは女性向けです。「ふわり」は、親切・丁寧でアットホームな雰囲気です。《親戚の家にいるような》という表現でオーナーは説明してくださいました。

16時～翌9時 365日スタッフが常駐しています。

朝食・夕食を手づくり調理 休日の昼食をご希望の方への提供があります。

夕食はみんなで というのがルールです。

日中は支援施設に通える方 とありますが、家にもいいそうです。Wi-Fiが完備されていますが、電話がない方もいます。

今後ふわりは別の場所にもできる予定があります。(N)

私の推薦した本を紹介します

「だめなら逃げてみる」。実はこの本は、「バイブルにしています」と友人から教えてもらいました。すぐに検索して購入し、時間を作って、集中出来るような場所で読み始めました。読む→気に入った表現をメモにとる。私の読み方です。そして、『生きやすい私のやり方』を書き出します。この本は、小池一夫さんの「ツイッター界の辻説法」です。すごく読み進めやすいです。私は読んでいるとなんだか楽しくなってきました。「本を読む」ことは、私にとって『陽の習慣』です。(N)



念願のコンサート

「コンサートがあって、出演できる機会ができたんだけど、どうかな」と、これまでそういうチャンスを私に作ってくれている大事な人から話がありました。

もちろん、「やってみたいです」という即答です。

寒くて鬱っぽい状態になりがちな冬ですが、目的がある為にピアノに向かう。最近の私の「陽の習慣」です。(N)

節分の当時の思い出やエピソード

風習に沿って家族和気藹々と恵方巻を食べて過ごしていました。恵方巻は近所のスーパーで買って食べてました。自分の歳の数だけ豆を食べました。子供の頃は鬼の仮面を被って鬼は外と戯れていました。(A)

「黙って食べなさいよ」と言われて自家製巻き寿司をかかえて食べ、「鬼は～外」と自宅内で豆を蒔いていた子供の頃。今はそんな事してありません。ただ、自宅で作る巻き寿司は具の味と、なにより酢飯が好きなので「来年こそは」作りたいです。(N)

2月3日節分になると私の母は海苔の具を煮て、巻き寿司を作ってくれました。横で見ていると簡単に巻いているので、私も出来ると思っていました。いざやってみると具材を欲張って入れて失敗し、挙げ句の果てには海苔を四分割にして手巻き寿司にしました。いつかまた、再挑戦したいと思います。(Y)



節分には、恵方巻とイワシのフライをいただきます。フライだとサクッと食べやすくおすすめです。(S)

ヘルシークッキング・レシピ 豆腐とツナとハンバーグ

材料(2～3人前) 木綿豆腐 1丁 玉ねぎ 1/2個 万能ねぎ(なくてもよい)適量 ツナ缶 (小2缶or大1缶) ★片栗粉 大さじ3杯 ★醤油 小さじ2杯 ★マヨネーズ 小さじ2杯 レタス、ミニトマト(添え野菜) ①木綿豆腐をキッチンペーパーに包んで3分間、電子レンジで水切りをする。

まだ、水切りが不十分であれば30秒～1分ずつ加熱してください。②玉ねぎはみじん切り、万能ねぎは小口切りする ③ツナ缶の油を切る。④①、②、③の材料を混ぜて小判型にする。⑤④をフライパンで焼く。(焼き油は分量外) ⑥レタス、ミニトマトを添えて出来上がり。★ソースはポン酢がおすすめです。(Y)

『不安をのりこえて』!!

ピアサポのメンバーが丹精を込めて作った小冊子です。より多くの方に読んでいただき、私たちの想いを広げていってくださることを希望します。

入手ご希望の方はあすなろまでご連絡ください。(編集部)



雲外蒼天

今回は花粉対策について必須事項を要点にまとめておさらい

規則正しい食生活が重要です。帰宅したらすぐうがい鼻うがいする、こまめな掃除、水拭きが効果的、室内を加湿することも大事です。暴飲暴食は避けてお酒やお菓子は控え目に洗眼薬や鼻洗浄もおすすめです。(A)