



# 風和通信

152号 2015年11月1日発行

NPO法人 風和

〒669-2414 篠山市宮ノ前264

TEL 079-556-2258

FAX 079-506-1618

http://www.npofu-wa.net



巻ずし作り

## まつり寿司とおはぎ



熊谷 喜美子

篠山のまつり寿司と言えば鯖ずしを思い浮かべますが、家庭で作る巻ずしも定番ではないでしょうか。料理が好きなみやこさんに教わりながら、みんなで巻ずしをつくりました。まず炊きあがった熱いご飯にすし酢を回しかけたら、慣れた手つきでしゃもじで切るように混ぜながら、もう一方の手でうちわであおいで冷やします。具は椎茸、高野豆腐、かんぴょう、人参、卵焼き、キュウリでした。「キュウリが無い季節はハウレンソウや三つ葉を使いよったね。」と言われました。

具は「先に椎茸のみで甘辛く煮て、別鍋で高野豆腐を煮てかんぴょうも煮るんやでー」と教えて下さいました。のりの置き方も縦長に置く人、横長に置く人とそれぞれの流儀がありました。ご飯の量も多過ぎず少な過ぎず、これくらい?と聞きながら加減するのも楽しい。切り分けて皿に盛り付けて紅しょうがを添えたらできあがり。「昔は何か行事があったらお巻きを作りよったね」「これがごちそうやったね」とみんな笑顔で頂きました。(裏面に続く)



## 11月の予定



- 2日(月) 午後2時半 カラオケの会
- 5日(木) 午後2時半 手芸サロン
- 6日(金) 午後2時半 音楽の会
- 12日(木) 午後2時半 手芸サロン  
午後3時半頃 パン移動販売
- 13日(金) 午後2時半 音楽の会
- 19日(木) 午後2時半 お楽しみ会
- 20日(金) 午後2時半 音楽の会
- 24日(火) 午後2時半 お花の会
- 26日(木) 午後2時半 手芸サロン
- 27日(金) 午後2時半 音楽の会

## 後川いきいき塾

毎週火曜 午後1時半

旧後川小学校にて

※見学・お申込み等お気軽にお問い合わせ下さい。

城東公民館 11/1~3 に 出展  
します。(城東公民館)

福祉センター 11/8 に 出展  
します。(丹南健康福祉センター)

黒住教 日置教会所 所長 藤木千皓 篠山市井上251 TEL 079(556)2380	あなたの〈もっと〉 に、こたえたい 中兵庫信用金庫 篠山市日置 412-6 城東支店 556-3151	協業民間車検工場 株式会社 城東 篠山市日置 9 1 4 079-556-2180	老いと介護に つどい場 お茶の実 お気軽に・・・ 篠山市住吉台92-1 090-7109-6734	風和通信ご持参で 10%引きます! 天然酵母のパン屋さん 白殻五粉 http://www.koubo-pan.com 篠山市小川町2 079-552-8881	対人援助職・家族の ためのセルフケア Office KURIHARA 篠山市住吉台 63-13 http://officekurihara.com/ ●ご予約はHPまたは郵送で
---	---	---	--	---	---

(表面からつづき)

秋の彼岸には萩の花を型どり小ぶりで長めにまとめたおはぎを供えます。春の彼岸にはぼたんの花に似せて丸く大きめに作ったぼたもちを供えるそうですが、現在は特にこだわらないようです。風和ではおはぎを作りました。前日に小豆あんを作り、もち米と米を1:2で炊きました。割合は家庭により違うようです。ごはなが熱いうちに少しつぶし、俵型にまるめ小豆あんをまぶします。少し大き過ぎたかな?と言いながら次は小さめにまるめて、綺麗に出来ました。きなこをまぶしても!栗あんも美味しいね!昼食もしっかりと食べたあと、別腹、別腹と言いながら美味しく頂きました。

ご支援ありがとうございます

寄付金、野菜、お花、果物、お菓子などをいただきました。ありがとうございました。

大仙寺よりお菓子、コーヒーなどを頂きました。ありがとうございました。

秋の収穫。黒豆、"ちいこ、柿  
栗など 皆で おいしく頂戴  
まい。" ..  
食記の秋...?!  
昔年の秋...!!  
何の秋...?!

## 記憶と経験



大月 傑

認知症を持つ方がデイサービスに行き、家に帰ってからご家族に何をしてきた?どうだった?と聞かれてもなかなか思い出せなかったという話をよく聞きます。脳の損傷によって記憶障害が起こるので、新しい事を憶えたり、思い出すのが難しくなるのです。

しかし、すぐに思い出せないからといって、まったく記憶できなくなったというわけではありません。何をしたか?詳しく思い出せないけれど「何だか楽しかった」という感覚を覚えていることもあります。また、繰り返しお会いするうちに、名前は思い出せなくても顔を見て「前に会った事がある人」だと覚えてもらえる場合が多いです。

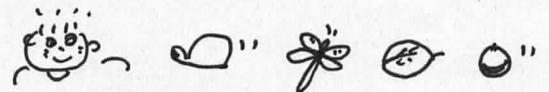
クリスティーン・ブライデンさんは「私たちが最近起きた何か特別なことを忘れてしまったとしても、それが楽しくなかったのだと思わないでほしい。そのとき一時的に空白になっているだけかもしれないから、やさしくヒントを与えてみてほしい。たとえどうしても思い出せなかったとしても、そのできごとを覚えているかどうか重要なのではない。本当に大切なのは、その時の私たちの経験なのだ。」と言っています。(「私は私になっていく」から※)

自分の妻や夫が、母や父が、ともに過ごしたできごとを忘れてしまったら、とてもショックだと思います。自分の家族に対する思いや努力が無意味に感じるかも知れません。

しかし、そのできごとを忘れても、その経験が消えてなくなるわけではありません。家族や信頼できる人と一緒にいる安らぎと、受け容れられ認められる経験によって、日々その時々を穏やかに自分らしく生きることができるとおもいます。

※「私は私になっていく」クリスティーン・ブライデン著 かもがわ出版刊

ふうわなくらし84



「この子(5歳の息子のこと)がどんな大人になるのか見届けたいと思うけど...。」と言って下さったご近所のいくこさん。皆さんに育てられていることを思います。なにもないありふれた毎日が何より貴重に思います。この11月に風和は13周年です。(千尋)

気がついて... いく年月が... 7年... 2...

世の中を明るく  
心あたたかく  
マツモト電化  
サービス



篠山市安口 884  
079 (557) 1064

〒669-2441  
篠山市日置 37

床屋  
ヤマグチ

篠山市9番 477  
079 (556) 3828

いこいサロン  
カラオケ喫茶  
友

篠山市福住 169-2  
☎079-557-0727

丹波ささ山特産品  
販売・卸し  
やき栗直売  
丹波ささ山

森本

篠山市河原町 206  
079 (552) 4792

踵(かかと)による身体調整治療  
道笑(きしょう)  
鍼灸整骨院

各種健康保険 取扱い

完全予約制  
079-557-0166

篠山市小野新 185-1  
受診の際は保険証をご持参下さい。