



平成24年9月28日 発行
宮田仮設住宅 宮田広報 NO. 04

Eternal Bonds ~永遠の絆~

間もなく月替わりの10月だというのに、秋の季節が感じられない程、毎日暑い季節が続いておりますが体調を崩したり、熱射病等で体を壊していませんか？支援員も毎日お声を掛けて回っていますが、この暑さのため年配の方々の体調管理が心配です。まだ暑い季節が続く様子なので、小まめに水分補給を忘れず取って下さい。

9月のイベント紹介



●9/5 おはなしころりん 主催:読書ボランティアおはなしころりん

第一回の『おはなしころりん』が開催され、数人ではありますが集まってくれました。最初ということで、皆さんとの交流を深めるため頭・肩マッサージをした後、読書ボランティアの方々による指人形を使ってのおはなしを聞かせていただきました。



●9/19 ぞうきん縫い(お茶会) 主催:自治会

午前中にぞうきん縫い教室が行われ、10名程の住人さんが集まり手を休めることなく、ひたすらぞうきん縫いに集中です!!後半にはお茶会を開き、世間話をしながら、楽しんでいる様子が伺えました。



●9/20 おはなしころりん 主催：読書ボランティアおはなしころりん
『おはなしころりん』最終日には、近くの“立根保育園”の年長さん園児16名を招待し園児と住人の方が一緒になっておはなしを聞きました。最初は歌を歌いながら体を動かす。慣れてきたら絵本や紙芝居、エプロン人形を園児たちに披露しました。最後に住人の方とジャンケン列車という遊びをして共々楽しみました。



おはなし口演

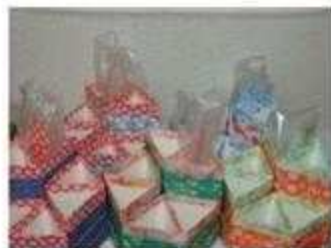
絵本を見せた途端に、子供達が『あっ！』と歓声が上がりその場が賑やかになりました。



おはなし口演

平山さんのおはしでは、園児達は静かに聞いている様子が見えました。子供達真剣です。

●9/26 工作作り&お茶会 主催：社会福祉協議会
前回、牛乳パックを使ってのペン立て作りをしました。皆さん初めてにしては、凄く手先が器用で、どの作品もお手本と同じように作品が出来上がりました。



ここでワンポイント！「お料理レシピ」

この夏に宮田の畑で収穫した胡瓜・ナスを収穫し、沢山収穫出来たので集会場で作った料理をお茶会の時などに振舞いました。住人の方々に大変好評良く、美味しいと言って頂きとても嬉しく思います。

参考レシピを載せますので、是非ご自宅で作ってみてくださいね!!

～胡瓜の煮物～

こちら辺でよく食べられる夕顔の煮物は皆さん食べられたことはあると思いますが、胡瓜バージョンもあるのはご存知でしたか？食べられているお宅もあるようです。普通サイズの物より、大きいキュウリは煮物に最高ですよ。

☆材料☆

- ・胡瓜 ・砂糖・・・適量 ・水・・・適量
- ・醤油(普通の醤油でも構いませんが、めんつゆの方が美味です。)
- ・出汁(今回は粉末の出汁です。)

★作り方★

- ① 胡瓜を縦長の短冊状に切ります。(それぞれ食べやすい大きさ)
- ② 鍋に切った胡瓜を入れ、水を入れ柔らかくなるまで煮込みます。
- ③ 柔らかくなったら、出汁粉末を入れ、醤油・砂糖(お好みの量)で味付けします。
- ④ 後はお皿に盛り付け、ちょっと辛目がいいという方は一味などを入れるとよいでしょう。



～茄子の味噌炒め～

私が作ったのは、材料はナスだけのマーボーナス炒め。(笑)とても簡単に作れます。

★材料★

- ・茄子 ・味噌 ・みりん・・・適量 ・砂糖・・・適量

☆作り方☆

- ① ナスを乱切りに切ってフライパンでよく炒めます。
- ② 調味料作りは茄子以外の物(味噌・みりん・砂糖)を混ぜ合わせて、作っておきます。
- ③ 茄子に火がよく通ったら、②で作った調味料を茄子と混ぜ合わせます。
- ④ 後はお皿に盛り付けて完成です!!

