



# ふうせんとうわた綿

〒141-0031 東京都品川区西五反田3丁目2番13号 目黒さつき会館3F  
TEL: 03(3491)8106 FAX: 03(3491)8107  
Eメール: kinkyu@jigyoku-kyoukai.org

## 「風船唐綿」2013年冬号です



新年あけましておめでとうございます。

本誌がお手元に届くころには、きっとお住まいの周りの商店街や街中もいつもとは違った清々しい雰囲気になってきているのではないかと思います。皆さま穏やかな新年をお迎えになりましたでしょうか。

さて、平成もちょうど25年、四半世紀の節目となりました。平成元年、故小渕元首相が墨書した「平成」の文字を掲げるシーンの報道が有名になりましたが、もうそんなに経つのかとびっくりしてしまいます。この間経済や世界情勢、科学技術など時代の変化は実に目まぐるしいものがありました。2008年末の年越し派遣村や生活保護、無縁社会などという言葉が話題にのぼるようになり、一昨年のも東日本大震災も相まって「人」「生きること」についての目線も大きく変わった時代だったのではないかと思います。

私ども緊急連絡先センターは、どんな時代の変化でも変わらない「人と人とのつながり」を尊び、それを作っていくことを目的の一つとして活動して参りました。本年4月でようやく2年を迎えるまだまだ若い事業ではありますが、皆さまが安心して生活でき、困った時にはささやかでも支えとなれるよう、スタッフ一同頑張ってお参ります。本年も引き続き、どうぞよろしくお願い致します。



## ～季節のレシピ～

Vol.4

新たな年を迎え、更に寒さが厳しくなっている今日この頃、皆様風邪などは引いていないでしょうか？足元から暖かくして、風邪菌予防をしましょうね。

さて、今回はお餅などの食べ過ぎによる胃もたれに効果のある【大根】についてご紹介します。

大根の白い根には消化を助ける、ジアスターゼやアミラーゼという消化酵素が含まれています。これは胃もたれや胸やけに効果があり、更には即効性がある働き者なのです！また、大根の葉の方にはカロテン、ビタミンC、カルシウムが含まれており、イライラやストレスにも効果が期待できます。

そんな大根をこの時期美味しく食べるために『みぞれ鍋』にしてみましたがいかがでしょうか？

### <材料 (2人分)>

豚もも薄切り肉…200g、豆腐…1/2パック、生椎茸…2枚、えのき茸…1/2袋、春菊…1/4束、白菜…200g、葱…1/2本、人参…40g、大根…240g、ポ>酢

【A: だし 800ml、塩 小1/2、酒 大11/3、醤油 大11/3、みりん 大11/3】

### <作り方>

- 1) 豚肉は食べやすく切る。生椎茸は石づきを取り、飾り包丁を入れる。春菊は葉と茎の柔らかい部分を摘み取る。豆腐、その他の野菜は食べやすく切る。
- 2) 大根はすりおろす（おろし汁はとっておく）。
- 3) 鍋に【A: 調味料】を煮立て、煮えにくい材料から順に煮る。
- 4) 火が通ったら大根おろしを汁ごと加えてひと煮立ちさせる。

具材は鶏肉でもたらでもなんでも合います。お正月の残りのお餅を入れても美味しいですよ♪  
ぜひいろいろな工夫をして自分好みのお鍋で温まって下さい。 文：古田

文：古田

## ☆☆センターよりお知らせ☆☆

### ●冬季休業のお知らせ

当センターでは冬季休業と致しまして 12/27~1/6 までの 11日間 を休業とさせていただきます。御用の方は留守番電話へ、お名前とメッセージを録音下さい。1/7に当センターより折り返しご連絡差し上げます。また、1月の安否連絡は1/7からお願い致します。

## スタッフ紹介

渡辺おにく



こんにちは♪

11月から『緊急連絡先センター』の一員になりました、おあがた新人の渡辺です。

(^▽^)キラ☆おあがたと言っても、血液型がO型だけなのですが…。

いろいろと学んで頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

★好きな食べ物★ おにく・チョコレート・生クリーム

## やっさんの名言 第三弾



明けましておめでとうございます！

今年もやっさんの素敵な名言を皆様にお教えしちゃいます♪ちょこんと心の片隅にでも置いてみて下さい。

### ◆今回の名言◆

**未来が現在や記憶になる時には  
手遅れで、未来は己を信じる事**

適当な一歩ではなく、半歩でも良い。焦っている時や道に迷った時などに自分を信じて行動を起こしてみましよう。



## 投稿コーナー

毎月の安否確認の中で、素敵なお写真を頂きましたのでここで紹介させていただきます。

### ●投稿者：K様●

自作のお地藏様が現在 34 体完成しているそうです！  
(\*^▽^)



今後も皆様から頂いた写真等も風船唐綿に掲載させて頂けたらと思います。素敵な写真がありましたらセンターまでお願いします。(。ω。)

## ジョギング 始めませんか♪



太陽も星も凍りそうなくらい寒い日々が続く、外に出るのもおっくうな季節になってきましたね。サムイサムイと家に閉じこもらないで、外に出て運動してみませんか♪

ジョギングは、運動靴さえあれば、なんとか始められます。決して速いスピードで走り続ける必要はありません。おしゃべりが出来る程度のスピードでいいのです。

長く続けて楽しむことを目標にレッツエンジョイ♪

最初は走れなくて良いのです。まずはゆっくり歩くことから始めましょう。

歩くのに慣れてきたら、歩幅を大きくして腕を振って少し早目に歩くことに挑戦。

徐々に、歩いているのか走っているのかくらいの速さで走ってみて、走ることに慣れてきたら少しずつ距離を延ばしてみましょう♪

住み慣れた場所でも、新たな発見があるかもしれませんよ(\*^\_^\*)

いつもよりも少しだけ早起きをして、おひさまの光を浴びながら走るのも気持ちが良いですよ♪

最初から頑張りすぎずにゆっくりいきましょう♪

苦しくなったら途中で歩いても良いのです。無理をしないことが大切です。

文：渡辺

※一気にやると膝などを痛めるかもしれませんのでお気をつけくださいね。

※車や自転車などにお気をつけください。

※水分補給をしながら、無理にならない程度で走ってください。

※走る前、走り終わったあとは、必ずストレッチなどを行ってください。