



Emergency Contact Center

# 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  
TEL : 03(3491)8106 FAX : 03(3491)8107  
Eメール : kinkyu@jigyoku-kyoukai.org

## 風船唐綿 2015年春号です。

皆さま、こんにちは。日差しが暖かくなり春らしい陽気になってきましたね。

4月1日で、当センターが発足してから5年目を迎えます。関係者の皆さまや契約者の皆さまのご理解、ご厚意、そしてご協力があったからこそ続けてこられたのではないかと思います。ありがとうございます。職員一同、初心を忘れずに、緊急連絡先センターが何のために存在しているのかということをご一度見つめなおし、皆さまのお力になれるよう日々精進してまいりたいと思っております。どうぞ今後ともよろしくお願い致します。

今年は戦後70年目を迎えます。戦争を体験していない私には『戦争』とは遠い存在（過去の出来事）のようでしたが、集団的自衛権、秘密保護法や憲法9条を変えようという動きが現実的な色を帯びてきて、不安な世の中になるのではないかと危惧しております。うやむやのうちに戦争に一步ずつ近づいているような感じさえします。「人々の無関心は常に攻撃者の利益になることを忘れてはいけない。」とエリ・ヴィーゼル（ホロコーストを経験した米国のユダヤ人作家、ノーベル平和賞受賞者、1928～）が述べています。

無関心とは、当たり前のことですが関心が無いということです。

昨今、孤独死や児童虐待、DVや貧困等、関心が無いでは済まされないような社会的問題が多々あります。その立場にならないとなかなか関心を持つことができず、助けを求めている人の声が届きにくいのが現状です。平和の問題もそうだと思います。

関心をもつこと、気付くこと、想像力を持つこと、相手のことを思いやること、動くことなどができれば、助けを求めている人を助けることができるかもしれません。

「今日我われは知っている。

愛の反対は憎しみではない。無関心である。

信頼の反対は傲慢ではない。無関心である。

文化の反対は無知ではない。無関心である。

芸術の反対は醜さではない。無関心である。

平和の反対は、平和と戦争に対する無関心である。無関心が悪なのである。

無関心は精神の牢獄であり、我われの魂の辱めなのだ。」エリ・ヴィーゼル

それでは、「風船唐綿 2015年春号」をお楽しみ頂けましたら幸いです。

渡辺

## 活動のお知らせ

### 休業のお知らせ

誠に申し訳ありませんが、4月13日(月)は臨時休業とさせていただきます。

また5月2日(土)から5月6日(水)までゴールデンウィーク休業とさせていただきます。

5月の安否確認連絡は5月14日(木)までにご連絡ください。

休業中は留守番電話となっております。お名前とメッセージを録音頂きますと5月7日(木)にセンターより折り返しご連絡させていただきます。

## 投稿コーナー

投稿者： T様

今回の俳句は、春の季節を感じる素敵な句が暖かな風と共に舞い降りました。

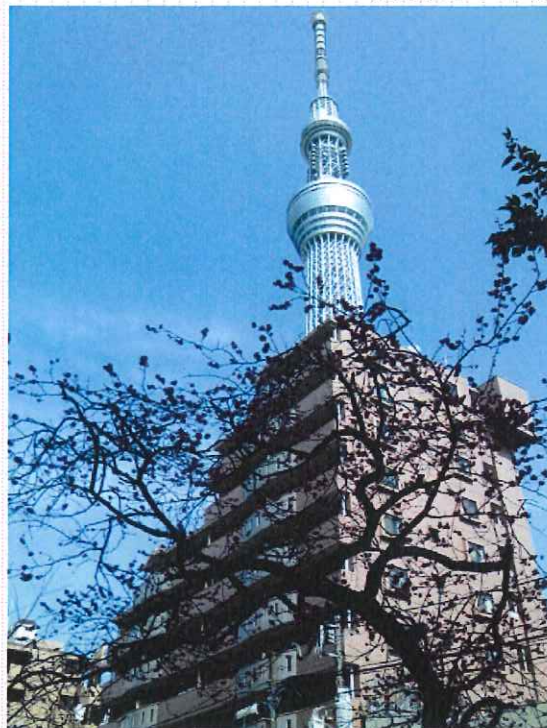
・ 春光に 岩うつ水の 飛沫かな

・ さへづりは 迦陵頻伽か 花の雲

※迦陵頻伽…上半身が人で、下半身が鳥の仏教における想像上の生物。日本では美しい芸者や花魁、美声の芸妓を指してこの名で呼ぶこともあった。

## 投稿コーナー

投稿者： T様



T様からは綺麗な青空をバックに春らしい花の写真が届きました。  
桃に梅に桜に…ピンクの可愛い花が咲くと心もウキウキしますね♪

## 投稿コーナー

投稿者： O様

風船唐綿はいつでも  
皆様の投稿をお待ち  
しております。

O様からは素敵な鳥の絵が送られてきました(\*´▽`\*)  
鉛筆で描かれていて、表情や雰囲気は今にも動き出しそうです！  
天気の良い日に写生に出掛けるのも気持ちよさそうですね♪



## 風船唐綿 季節のレシピ

Vol.13

ようやく暖かくなってきたなー♪と思えば天候が崩れて寒い日が戻って、今年の春は何だか安定しませんね。気温差で体調崩されていないでしょうか？体調が優れない時にはとにかく栄養！そして休養です！栄養といえば豆と野菜、両方の高い栄養的特徴を持った『枝豆』が最適♪

タンパク質やビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいて、スタミナ不足の解消に効果的！更にアルコールの分解や肝機能の働きを助ける効果があり、飲み過ぎや二日酔いを抑えるという効果から、お酒のおつまみによく出されているようです（笑）

今日はフライパン1つで作れる簡単枝豆料理をご紹介します♪



### 【枝豆とエリンギのバター醤油炒め】

#### 《材料》(2人分)

枝豆 20粒 エリンギ 2本  
バター 5g 醤油 大匙1杯 塩 少々

#### 《作り方》

1. 枝豆はきれいに洗い、エリンギはやや厚めに切る。
2. フライパンにバターを溶かし、エリンギと枝豆を1分炒め、蓋をして1分蒸し焼き。
3. 醤油を加えたら水気を炒め飛ばし、最後に塩で味を整えたら完成。



手間も材料もそんなにかからず出来るので是非試してみてください(\*≧ω≦)

文：古田

次回通信は 夏 発行予定です。(四季に合わせて年4回発行予定です。)