



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 2014 年冬です。

新年あけましておめでとうございます。

早いもので当緊急連絡先センターは本年設立4年目を迎えます。

これまで同様、設立趣旨に則って“自立・つながり”のサポートを推進して参ります。

さて、昨年末に行われた衆議院選挙は、安倍・自民党が過半数を獲得し、与党は3分の2を超えました。しかし、投票率は戦後最低の52%と、国民の多数から支持を得たとは言いきれません。選挙後の安部首相の発言を聞くにつけ、日本は、国民の生命と暮らしはどうなるのか不安を抱いてしまいます。

政治が本当に国民のためになるよう、たとえ小さな声でも1人1人上げていくことが肝要ではないでしょうか。

まだまだ寒い日が続きます。

お身体をご慈愛下さい。

柳原所長



活動のお知らせ

■ 冬季休業

あけましておめでとうございます！皆様、今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

1月の安否確認ですが、12/27~1/5までの10日間を冬季休業とさせていただきますので、恐れ入りますが1/6からお電話お待ちしております。

また、留守番電話へお名前とメッセージを録音いただけましたら、1/6に当センターより折り返しご連絡差し上げます。

■ 建て替えのご案内

当センターの入っている建物が老朽化のため、この度建て直しを行うこととなりました。

建て直し完了までは同敷地内にある建物の4階に引っ越しをします。何かとご面倒をお掛けするかもしれませんが、よろしくお願ひ致します。

投稿コーナー

投稿者：T様

何と、20歳の頃から俳句や短歌をやっているというT様より、今回俳句を二句投稿いただきました(*≥ω≤)



- ・街角の 画布にも銀杏 黄葉かな
- ・東京の 空の青さや 冬桜

目を閉じると銀杏の黄色や空の青、桜の桃色等、鮮やかな景色が広がりますね♪

投稿コーナー

投稿者：T様

いつも素敵な写真を送って下さるT様より、今回はスカイツリーの写真を頂きました(*v*)

スカイツリーが雲を突き抜けて、どこまでもどこまでも伸びている感じがしますね♪スカイツリー一つでも色々な顔が見られて楽しいですね♪



七草がゆを食べて無病息災



皆さま、明けましておめでとうございます♪2015年もどうぞ宜しくお願いします。一年の無病息災を願って七草がゆを食べてみませんか。無病息災とは『病気せず、健康であること。元気なこと』の意味です。

七草がゆとは、春の七草や餅などを具材とする塩味の粥で、1月7日の朝に食べる行事食です。また、この日は新年になって初めて爪を切る日ともされ、七草を浸した水に爪をつけて、柔らかくしてから切ると、その年は風邪をひかないと言われているそうです。

七草がゆの作り方は地域によっていろいろあるみたいですよ。今回は関東地方の例をあげてみました。1月6日の夜に、あらかじめ用意したセリ、十文字、ゴ(オ)ギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの「七草」をまな板の上に載せ、以下の歌を歌いながらしゃもじやお玉、包丁の背などで叩いて細かくする。

♪ 七草がゆは 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に ストト>> ♪

明けて7日の朝に粥を炊き、叩いた七草を入れて七草粥にする。そして朝食として食べる。現在では、七草をセットにした商品が、多くの八百屋などで販売されているので、すぐに作れて楽ちんですよ。

では、皆さまにとって2015年も良い年でありますように



文：渡辺

風船唐紙 季節のレシピ

Vol.12

皆さん、明けましておめでとうございます♪年末年始忙しくて体調など崩していないでしょうか？今年は特に喉風邪が流行っているようなので、そんな喉風邪を吹き飛ばしてくれる『小松菜』レシピをご紹介します！

小松菜の名前は東京の小松川（現在の江戸川区）に由来していると言われ、江戸時代、将軍に気に入られ、献上する際、土地の名前を冠したものとされています。

本来寒い冬に採れる野菜だったので寒さに強く、一・二度霜が降りた後のほうが甘みが増して葉も柔らかくなり美味しさ倍増ですよ♪

また、小松菜は非常にたくさんの**カロテン**を含む食品で、**喉や肺など呼吸器系統を守る働き**があると言われています。また、他にも体内で**ビタミンA**に変換され、**髪**の健康維持や、**視力維持**、**粘膜や皮膚の健康維持**等、健康でいるためには不可欠な食品と言えます。

ほうれん草よりアクが少なく、用途的には同じように使えるので、メニューにもどんどん取り入れてみてはいかがでしょうか。

【小松菜と厚揚げの煮物】

《材料》(3人分)

- 小松菜…1袋
- 厚揚げ…1枚
- しめじ…80g
- だし汁…250ml
- 酒・みりん…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- 醤油…大さじ2.5



《作り方》

1. 厚揚げを油抜きし、少し焦げ目がつくまで焼き、しめじも一緒にかく炒める。
2. だし汁を入れて、一煮立ちしたら酒・砂糖・みりん・醤油を入れ5分程中火で煮る。
3. 小松菜の軸の部分を先に入れて、20秒ほど煮たら葉の部分を入れて10秒ほど煮る。
4. 味を整えてから火を止めて、余熱で全体に味をしみこませたら完成☆



*お好みで一味唐辛子またはおろし生姜を少し入れるとさらに美味しいですよ♪

文：古田