



Emergency Contact Center

# ふうせんとうわた 風船唐綿

〒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2014年秋です。



だれかさんが だれかさんが  
だれかさんが みつけた  
ちいさい秋 ちいさい秋  
ちいさい秋 みつけた



童謡 ちいさい秋みつけた

作詞:サトウハチロー

作曲:中田喜直

日本の童謡・歌曲



秋、といえば皆さん何を思い浮かべるでしょう。

『秋』と言うと紅葉や夕暮れなど赤やオレンジ色の鮮やかでパワフルさを感じる色を連想されると思います。ですが、日本の秋はパワフルとは逆にどこか物悲しいような、ちよっぴり切なくなるような、そんな気持ちを感じさせるような季節でもあると思います。

今年の秋は、夏のうだるような暑さから解放されたと思えば急に天候が安定しない日が続き、最近では広島での土砂災害や北海道、東北地方等での大雨、竜巻、雹等、容赦のない自然災害に見舞われてたくさんの方の被害も出ております。

自然の力の凄まじさに恐怖も感じますが、逆にこの時期はたくさんの方の発見と出会える季節でもあります。少し顔を上げて外に出て『ちいさい秋』を探してみると、日々の生活が少し景色を変えるような発見が見つかるのではないのでしょうか。もしかしたら、どこか切なくて感じていた気持ちも吹き飛ばすようなちいさな秋に出会えるかもしれません。

この風船唐綿も、皆様にちいさな秋をお届けする1つになれば嬉しいです。

副所長 古田

## 風船唐綿 季節のレシピ Vol.11

### 【秋鮭の生姜焼き】

《材料》(3人分)

鮭切り身…3切れ

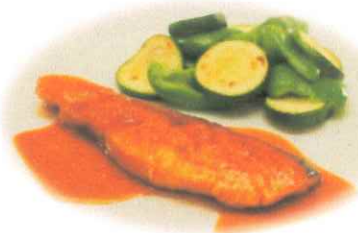
■合わせタレ■

みりん…大さじ3

砂糖…大さじ2強

酒…大さじ2強 しょう油…大さじ2強

生姜すりおろし…小さじ1~2



### 《作り方》

1. 合わせタレを全て合わせておく。鮭は余分な水分を拭き取り片栗粉(分量外)を全体にまぶす。
2. フライパンに油をひき鮭の両面を焼く。
3. 火が通ったら、余分な油をキッチンペーパーでふき取る。
4. 合わせタレを投入し煮絡めたら完成です。



今年は残暑も無く、気付けば空も秋空へと表情を変えていましたが皆様お元気で過ごしてですか。

今回は秋の風船唐綿、という事で豊富な秋の味覚の中から『秋鮭』に注目してみました!

秋鮭とは、9~11月に産卵のためにはるさとの川に帰ってくる鮭を指すもので、現代人がもっと摂るべき油の一種である、脳の機能向上や認知症・うつ病にもよいとされているDHAや、コレステロール値降下作用や抗炎症作用、肌のうるおい効果のあるEPA等が豊富に含まれています。



また、血液や筋肉、酵素の元となるたんぱく質も豊富に含まれており、他の魚と比べて消化・吸収も良いので是非たくさん食べてほしいお魚です。

加えて最近流行りのアスタキサンチンが含まれており、その抗酸化力が美肌効果やエイジングケアに適していることから、女性の皆様には是非レモンと一緒に食べて頂きたいです!

これから乾燥してくる季節ですので、美味しく食べてキレイも長続き出来たら最高ですね♪

文:古田

## 活動のお知らせ

### 書籍購入



### 陽のあたる家 ～生活保護に支えられて～

秋田書店 著：さいきまこ

「マンガでわかる生活保護」。  
生活保護の実態を知らない人でも分かりやすい1冊です。また、自分でも一度読むと新たな理解があるかもしれません。

## 投稿コーナー

今回は残念ながら投稿が集まりませんでした…。風船唐綿では皆様からの投稿を心よりお待ちしております。

写真・俳句・詩・イラスト・おすすりスポット等…  
悪口以外でしたら随時何でも募集中です！  
センターまで教えてください♪



お待ちしております  
まよこ☆



## 秋の夜長に本を読みませんか？



皆さま、こんにちは♪ようやく過ごしやすい秋になりましたね。読書の秋ですね。そもそも読書の秋とは何でしょうか。秋は気候的に過ごしやすい季節であり、また夏から秋にかけて日暮れが早まり夜が長く感じることから、読書をするのにふさわしいと考えられたみたいです。終戦まもない昭和22年(1947年)、まだ戦火の傷跡が至るところに残っているなかで「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という決意のもと、出版社・書店と図書館、そして新聞などが加わって、11月17日から第一回「読書週間」が開催されました。翌年の第二回からは文化の日(11月3日)を中心にした10月27日～11月9日の2週間と決めました。反響は大きく、『読書週間』は日本の国民的行事として定着し「読書の秋」がすっかりと根付きました。

この機会に読書してみませんか？

色々な本を読みたいけれど買うほどでもないというのなら、図書館に行くのはいかがでしょうか？ 図書館に行くの、どーしょーかーん？と悩んでいるのなら、散歩がてら図書館に行ってみませんか？ 図書館にはさまざまなジャンルの本があるので、背表紙だけ眺めながら歩くのも楽しいですよ。そして興味がわいた本が見つかったら読んでみませんか？

普段はエッセイやミステリーなどを読むことが多い私ですが、あまり読んだことがないジャンルにも挑戦してみました。

### ① 『罎(わに) ドストエフスキー コーモア小説集』(講談社文芸文庫)

ドストエフスキーは『罪と罰』や『カラマゾフの兄弟』などちょっと小難しいものが有名ですが、著者には珍しいコーモアたっぷりの小説集です。

おなかを抱えて大笑いというよりも、皮肉な感じのコーモアにくすりと笑えるような本です。

### ② 『人生に、寅さんを。『男はつらいよ』名言集』(キネマ旬報社)

映画『男はつらいよ』でお馴染みのフーテンの寅次郎こと寅さんの言葉を集めた本です。

深いです！奥が深いです！！寅さんの言葉は優しかったり、励ましてくれたり、時には厳しかったり…。寅さんの言葉が胸にしみてきます。

気に入った言葉は「生きてる？ そら結構だ。」ですよ

### ③ 『世界一素朴な質問、宇宙一美しい答え』(河出書房新社)

子供たちが投げかける素朴な100の疑問(「空はどうして青いの？」や「風はどこからくるの？」など)に、著名人などが答えるという本です。

子供たちの質問の一覧を見るだけでも面白い発見がある本です。

皆さまもオススメの本がありましたら、ぜひ教えてくださいませ。

『連続テレビ小説 花子とアン』が放映されていたので、赤毛のアン(モンゴメリ 村岡 花子 訳)も久しぶりに読んでみようかなと思います。

では、ごきげんよう…さようなら



文：渡辺