



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3F

TEL : 03(3491)8106

FAX : 03(3491)8107

Eメール : kinkyu@jigyoku-kyoukai.org

## 風船唐綿 2014年夏号です。



梅雨のまっただ中、ジメジメした日や突然の雷雨、雹が降ったり、すっきりしない天気が続いています。政治の世界でもすっきりしない積然としない状況です。都議会で女性議員が妊娠・出産について、東京都の支援体制について質問をした際に、男性議員から「自分が早く結婚したらいいじゃないか」、「産めないのか」といったやじが飛び、国会では、集団的自衛権（日本と密接な関係がある国が攻撃された際に一緒に反撃することが出来る権利）の容認に向け、戦争をしないと謳っている憲法、また国会議員などの権力者が好き勝手なことをさせないために存在する憲法に対し、首相が都合の良い様に解釈しようとしています。権力を持つとどうして、好き勝手に走ってしまうのでしょうか。何でもありの政治に呆れてしまいます。もっと住民の安心・安全、暮らしやすさ等のために活動してほしいです。日本と関係ある国も大切ですが、それよりも国内で困っている人、苦しんでいる人、何とかしようとがんばっている人の声をしっかり聞いて、そのために税金を使ってほしいと思うのは私だけでしょうか。

川崎市川崎区等では自治体で「居住確保支援事業」を行い、住まいのサポートを取り組んでいます。これに連携し、当センターとの契約者数も増えています。改めて当センターの存在と皆さまのお力になれていることを感じ、うれしく思っています。困っている人、がんばっている人等の声を聞いて実現に至ったと思います。この様な事業を多くの自治体で推進していただけたら、もっと優しい社会になるのではないのでしょうか。

もうすぐ暑い夏がやってきます。体調管理に十分留意され、暑い夏を乗り切りましょう。

事務長 齊藤

## 活動のお知らせ

### 夏季休業のお知らせ

誠に申し訳ありませんが8月13日(水)～17日(日)は夏季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れば8月18日に当センターより折り返しご連絡差し上げます。

## 食中毒になると ショックだし、ちゅどーく苦しい



皆さま、こんにちは。毎日、毎日暑いですね。梅雨から夏にかけて大発生するのが世にも恐ろしい食中毒。食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物見た目や味は変わらず、匂いもしません。

そのため、食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

食中毒の症状として、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱などがあります。

食中毒から身を守るポイントとして、【食材を購入したら、賞味期限を確認する】、【帰宅後すぐに生鮮食品は冷蔵庫に入れる】、【作業の前、食事の前には石けんで丁寧に手を洗う】があります。

### ☆下準備・調理

- ・台所は清潔に保つよう心がける。特にふきん・タオル類は、頻りに清潔なものと交換する。
- ・肉や魚は中まで十分に火を通す。

### ☆食事

- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。
- ・料理は長時間室温で放置しない。

### ☆残った食品の扱い・後片づけ

- ・残った食品は小分けにし、清潔な容器に保存する。食べる際は十分に加熱する。
- ・ちゅどーくでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる。もったいないと鬼って食べたらキケンです。
- ・調理に使ったまな板・包丁は必ず洗って熱湯消毒する。スポンジは洗ってからよく水切りする。

食中毒を防ぐには、抗菌、防腐作用に優れた梅干や薬味野菜のシソ、ニンニク、ネギ、ショウガ、ワサビなどの食品が効果的です。料理にたっぷり添えましょう。



文：渡辺

## ♡ 投稿コーナー ♡



今回は皆様からたくさんの投稿を頂きましたので、一挙に掲載させて頂きます♡(\*・ω・\*)  
そして今後も皆様からの投稿をお待ちしております☆写真・俳句・詩・イラスト等…  
悪口以外でしたら随時募集中ですので、センターまでお送りください♪

### ♡ 投稿① ♡

投稿者：T様

毎日欠かさずに自転車で乗っているT様。  
少し自転車を走らせるだけでこんな素敵な景色が見られるのですね(人・ω・)運動がてら散歩してみるのも良さそうですね♪



### ♡ 投稿② ♡

投稿者：K様

ラーメン大好き♪趣味はラーメンの食べ歩き♪  
というK様より、オススメのラーメン店をご紹介頂きました♡(\*'▽'\*)/

- 1位：無鉄砲（とんこつ/沼袋）
- 2位：つゆる麺池田（つけ麺/目黒）
- 3位：維新（しなそば/目黒）
- 4位：風（煮干し/新宿）
- 5位：トナリ（タンメン/東陽町）

他…古都はピアノマン（カレーつけ麺/渋谷）・  
柔ばら（塩/池袋）・超大吉（とんこつ醤油/上野）・  
旅人の木（醤油/荻窪）・千里眼（次郎系/東北沢）・  
ラーメンチキウ（塩/阿佐ヶ谷）

どれもオススメみたいなのでお近くに行った際には是非  
ご賞味下さい♪



### ♡ 投稿④ ♡

投稿者：N様

梅雨といえば紫陽花の季節♪  
N様がプロ並みの写真テクニックで紫陽花の  
写真を撮って下さいましたー♪  
青色が鮮やかで、満開時には更にキレイに  
咲き誇るのでしょうかねー(“▽”人)



### ♡ 投稿③ ♡

投稿者：O様

俳句を詠むのがお好きというO様からは初の俳句を  
頂きました(°▽°\*)



幼な児は 猫に添い寝の 屋下がり  
目が醒めた 母の魂 心打つ  
『猫に添い寝の屋下がり』は、その様子を思い浮かべるだけで気持ちがほっこりしますね♪

## 風船唐紙 季節のレシピ Vol.10

緑が色鮮やかになる季節となりましたが、皆さん、梅雨のジメジメで体力を奪われていませんか？  
温気が多い時期は気分が落ち込んだり、普段気付かない身体の不調が出やすい時期です。  
そんな時には是非『梅』を食べてください！

梅はアルカリ性食品なので食生活改善に一役買い、疲労回復効果も持っているのです。夏の疲れには梅を一粒☆オススメです。 文：古田

### 【大根の梅肉和え】

《材料》(2人分)

大根…8cm 塩…小さじ1/2  
梅干し…2個 大葉…2枚  
すり白ゴマ…適量

《作り方》

- 1.大根は皮をむき薄い千切りにして塩もみ。2~3分置き、水洗いして水気をしっかりきる。
- 2.ボウルに種を取ってほぐした梅干し、すり白ゴマ、(1)を加えて和える。
- 3.器に盛り、せん切りにした大葉をトッピングする。

