



Emergency Contact Center

# ふうせんとうわた綿 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」2013年秋号です。

夏の猛暑はどこへ?朝夕、とても涼しくなりました。草むらからは虫の声がにぎやかになり、空は天高く、秋が訪れました。9月14~16日にかけて台風18号が本州を横断し、各地に風水害の被害をもたらしました。被害を受けた皆様にお見舞い申し上げます。



2020年オリンピックの開催地が9月8日、東京に決定しました。世界中のアスリートが熱いレースを繰り広げる瞬間を間近で見たいものです。でも、競技場の整備には多額の税金が使われます。国の借金が6月に1兆円を超えました。8月からは、生活保護費の減額、来年4月から消費税が上がるなど、国の無駄遣いも顧みず、いろいろな理由をつけて私たちから税金を取り立てることは許せません。“お・も・て・な・し”オリンピックの開催地の投票に向けたプレゼンテーションで、日本の美を訴えていました。相手を気遣い思いやる心、優しい心、謙虚な心がなければ”お・も・て・な・し”にはならないと思います。政府にその心をもっともって育ててほしいものです。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋です。夏バテで鈍っていた体をリフレッシュ!させるために、澄んだ空・風の下で体を動かし、秋の味覚を味わい、秋を満喫しましょう。

事務長 斉藤



## 秋晴れ♪あっぱれ♪日本晴れ♪



皆さま、枯木葉舞い踊る季節の秋になりましたね。うだるような夏の暑さからようやく解放されて、だいぶ過ごしやすくなり、心身ともにリラックスしやすい季節になりました♪

秋と言えば、スポーツ・食欲・芸術・そして読書ですね!!  
食べることも読書も好き私としては大好きな季節です♪  
「秋の夜長」とか「読書の秋」とか言われ、暗い照明で字を読んだり書いたりする機会がふえて、目が疲れやすくなったりしますね。



人は情報の80%を目から得ていると言われていています。起きているだけでも目は働いているのですが、それに加え私たちはパソコン、偏食、老眼、睡眠不足、喫煙、ストレスなどで目を酷使しがちな生活を送っています。

目の疲労は肩こり・頭痛・全身倦怠感・胃腸障害を伴う場合もあります。  
秋の夜長について本を読みふけてしまい、いつの間にかおひさまが出ていてビックリ!なんてことはありませんか。ほどほどにして目を休ませてあげましょう☆

蒸しタオルを目の上にあてるだけで血流が良くなり、疲れも解消しやすくなりますよ。ただし、ひどい充血をしている時はアイスパックで冷やしましょう。  
\*眼球自体を押したりしてはいけません。

近くの公園に行って秋を感じてみませんか?  
公園のベンチで本を読むのも、いつもと少し違う感じで楽しいかも♪  
目が疲れたら野の花を見たり、虫の鳴き声に耳を澄ませたり、吹いてくる風にさわやかさを感じたり、木々や葉っぱが色づいている様子を観察したりするのも良いですね♪



文：渡辺

## やっさんの名言

皆さんこんにちは！お元気ですか？  
暑い夏も終わり涼しく過ごしやすくなりましたね。

今回は久しぶりに名言  
を皆さんにお届けしたい  
と思います。



### 道はレンガを 積み立てては崩しの繰り返し

「保護費減額」や「消費税増税」など、  
先行きが不安になるニュースばかりで  
すが、自分の力で自分の道を作って共に  
頑張っていきましょう♪

文：やっさん

## 投稿コーナー

今回も皆様から頂いた素敵なお写真  
を、紹介させていただきます。

### ●投稿者：T様●

住宅の隙間から見えるスカイツリー。  
まっすぐに立つその姿は威厳たっぷりです  
ね(\*^▽^\*)



今後も皆様から頂いた写真等を風船唐  
綿に掲載し、紹介させて頂けたらと思  
いますので、素敵な作品(写真・俳句・詩  
等)がありましたら センターまでお願  
いします(\*^▽^\*)♪

暑い暑い夏が終わり、秋バテし始める季節になってきました  
が皆様お元気ですか？

秋と言えば「食欲の秋」！秋の味覚には美味しい物がいっぱい  
ですね(\*^▽^\*)今日はそんな秋の味覚の代表「秋刀魚」を使った  
【秋刀魚の奄田揚げ】を紹介します！

### 《材料》

さんま(塩をしていないもの) 2尾

下味

醤油 大さじ1

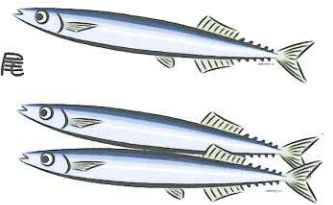
みりん 大さじ1/2

生姜のしぼり汁 小さじ1

片栗粉 大さじ2~3

揚げ油 適宜

スタ干 1~2個



### 《作り方》

1. サマは頭を落とし内臓を出し水洗いし、軽く水気をふく。
2. 3センチくらいの筒切りにする。  
\*身の中央に切り目を入れると早く揚がり、見た目も綺麗。
3. 下味の調味料を入れて30分程冷蔵庫などで寝かせる。
4. 30分経ったら下味用の調味料とさんまから出た汁を捨てて、ペーパータオルなどで水分をしっかりと拭き取る。  
\*汁をしっかりと拭き取るとカリッと揚げられます。
5. 片栗粉をまぶし、160度くらいの油で揚げる。焦げやすいので注意。油は少なめで十分です。  
\*焦げやすいので少し低めの油でじっくり揚げます。
6. 揚げたてを生野菜の上に盛り付け。おれはスタ干やレモンを絞って完成♪(/・ω・)/



秋刀魚(さんま)は「秋の魚」と書きます。その名の通り秋が旬で、9月になると南下してきて、脂ののっておいしくいただけます。秋刀魚を焼いた時に出る脂は、悪玉コレステロールを減少させるDHAやEPAなどの良質な不飽和脂肪酸が多量に含まれています。心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化・高血圧予防によく、生活習慣病の予防にも役立ちます。さらに、レチノールと呼ばれる成分(ビタミンAの一種)が含まれており、がん予防・抑制作用があると言われてます。

今年の秋は、秋の味覚を堪能しつつ体の中も健康に保つ、というのはどうでしょう♪(\*^▽^\*)

文：古田