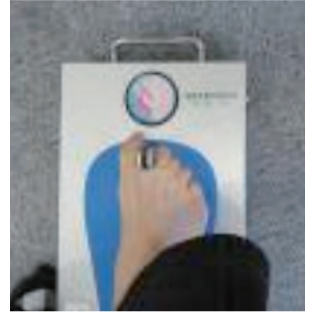


大洞紅葉ヶ丘支部

大洞紅葉ヶ丘支部では、10月15日に高齢者向けのコモ体操を開催しました。



紅葉ヶ丘支部が発足して以来の90代の方が常時複数参加されています。



後に続く年代の励みになっていきます。当日は、体操の合間に足指計による測定もしていただき、大いに盛り上がりました。親指と人差し指でぎゅっと挟んだときの数値により①頑張ろう②いい感じ③上出来の3段階の判定になります。転倒予防のため足裏機能も鍛えるよう心掛けましょう。(武藤)

芥見野村・和高支部

11月8日（木）健康班会を開催、参加者は22名でした。

7月に支部が発足後、隔月で健康班会を開催しています。今では参加者が倍になりました。班会



みどり病院事務が講師

では毎回健康チェックをおこない健康管理もしています。今回は地域からの要望で「人間ドック」をテーマに、みどり病院健診センターの職員を講師に招き学習をしました。特定健診だけでは不十分であることを学び、参加者はこれまでに以上に健康に興味を持ち考えることができました。そして、そんなみんなの様子を見て今後も芥見地域に健康づくりの運動を広げていきたいと改めて思いました。(戸崎光明)

関支部

私の戦争体験記

(前号のつづき)

百々堯春さん

名古屋空襲概要

1944年12月13日以降、名古屋は軍需工業地帯が集中していたため63回の空襲を受けて死者8630名、負傷者11164名、罹災者52万3千名の被害を出した。実際には死者は1万名以上のぼるとみられる。



13歳(陸軍幼年学校応募写真)

1月3日の空襲では百々さん宅の隣で延焼が止まったため、いつもお経をあげる子がいる家と評判でしたが、その後には名古屋中心部はすべて焼け野原となりました。6月9日の熱田空襲では愛知時計電機で千人以上の犠牲者があり、死体

薔薇は美しく散る

〜回想(私がケアマネジャーだった頃)〜

介護事業部長 岩原 田鶴子

年若いでも、気品のあふれる美しいと感じるご婦人でした。日本家屋の門構えの自宅で、一人暮らし。

90才になろうとする方には、介護保険のサービスを利用することは、致し方ないと思わせるほど凛とした、佇まいです。住宅改修をして、ヘルパーさんを利用してもらう。そして、この方の

が積み重なる前を通いましてその山は暫くそのままでした。

勤労先でも毎日空襲警報が鳴りました。小さい百々さんは出入り口付近だったので真先に飛び出しますが、防空壕に入れば後から来た人に潰されると思い、コンクリート脇で身を潜めていたそうです。爆撃中は指で目と鼻の穴、耳の穴をしつかり押さえるのです、とポーズをとって教えてくださいました。目玉が飛び出した姿で人が亡くなるのを目にする事もよくありましたが、さすがに今し方まで一緒に働いていた学友が直撃に遭いバラバラの小さな肉片になってしまった、と分かった時はショックでした、と語られます。通勤途中に機銃掃射で狙われたこともあり、堤防を真横に自転車駆り下り命拾いされました。

制中学校2年生を、将来の将校候補者として教育するために設けられた全寮制の教育機関)に応募しますが二次審査に通りませんでしたが。次に母に内緒で少年航空兵に志願申請しますが、確認の葉書を受け取ったお母さんに大層叱られたそうです。



現在 87歳

生の歴史を紐解いていく。かかげてある表札は、その方と名字が違い、さっそく聞いてみる。すると「今となっては、何も話すことはありません。」この一言で、過去にさかのぼることができなくなり、現在のたわいのない話しに終始する。しばらく援助は続いたが、脳梗塞を起こし、み



〜余ったお餅を無駄なく消費〜

新年明けましておめでとうございます。お正月はいかがお過ごしでしょうか。お正月に餅を食べるのは、平安時代に宮中で健康と長寿を祈願して行われた正月行事「菰固めの儀」に由来します。もともと餅は、ハレの日に神さまに捧げる神聖な食べ物でした。又、餅は長く延びて切れないことから、長寿を願う意味も含まれています。餅は単品で食べることが多いと思います。きな粉、醤油、雑煮などワンパターンになりがちな餅料理。消化が良い食べ物として餅は上げられますが、単品食べは栄養バランスが偏ります。今回は栄養バランスがとれるメニューのご紹介です。



〜甘辛い味が懐かしい味です〜

★ささみのロール巻き★

エネルギー424kcal 塩1.5g



★Point★

餅に火が通るように弱火でじっくり蒸してください

〈材料〉

- 角餅50g 2個
- ささみ6本
- 青シソ6枚
- 板のり正方形 1枚
- ごま油 大匙1
- 片栗粉大匙2
- 濃口醤油 大匙1
- 砂糖 大匙1
- みりん 大匙1
- 酒 大匙1
- 添え サニーレタス、トマトなど

〈作り方〉

- ①ささみは観音開きし、筋を取り肉たたきでたたいて薄く延ばす
- ②●の調味料を混ぜておく
- ③ささみの上に大葉を2枚縦に並べ手前に1cm幅の長方形にカットした餅を乗せる
- ④手前からきつめにロール状に巻いていく。
- ⑤板海苔は6等分に切る。大葉と同じ要領で③④の工程を行う
- ⑥片栗粉を巻いた肉にまんべんなくつける
- ⑦フライパンにごま油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼き目をつける
- ⑧肉に火が通ったら合わせ調味料を加え蓋をして肉ロールの先端から餅が溶けだしたら半分にカットする
- ⑨好みの野菜を下に敷き⑧を盛り付ける

〜食べてみて やみつきになる味かも?!〜

★餅のバターおろし醤油★

エネルギー239kcal 塩0.79g



★Point★

大根おろしは餅の消化を促します。少し煮るとつき立て風に♪

〈材料〉

- 角餅2個
- 大根7cm
- 細ネギ1本
- バター20g
- ポン酢大匙1

〈作り方〉

- ①餅は4等分にする
- ②大根はすりおろし、汁気を切っておく
- ③細ネギは斜めの細切りにする
- ④餅をオープンで5分焼く
- ⑤フライパンにバターを熱しネギがやわらかくなるまで炒め、ポン酢を加える
- ⑥大根おろしを⑤に加え、煮立たせ、焼いた餅を絡める