

お気軽サロン班会

國本 真月

月一回の健康班会、看護師さんが読み上げられる数値にみなさんの耳が集中します。「いい数値ね」「それぐらいは大丈夫よね」「今日はご馳走だったから高くても仕方ないわね」

血圧も、血糖値も勝手な判定をして笑いあい、誰が看護師さんか分からないような有様です。それでも毎月の結果を一寸だけ気にしながら、体調管理に関心を寄せます。かつては毎回体組成計に乗って一喜一憂していたのですが、最近はその必要性すら感じなくなりました。

看護師さんは、時宜に応じた健康に関する話題のプリントを準備してくださるので、目を通しながら真面目な顔でお聞きします。何回聞いても半分忘れ、また思い出し大事にしています。

岐阜健康友の会関支部 & こがねだ診療所

2020年

初春かるた会

1月11日、診療所で小倉百人一首の、初春かるた会が開かれました。参加者は9人(友の会4人、職員5人)で、読み手に、鈴木勇さん(岐阜健康友の会長良支部)が来てくれました。

最初は、個人戦で沢山取った人が勝者です。驚いたのは、白髪の女性が読み手が、上の句を「はい」と読み始めると「はい」と一枚手にされました。わあー「これで勝負あった」です。第2戦目は、二組に分かれての戦いでした。この勝負は、接戦で判定なしでした。2戦とも、白髪の女性が圧倒的に強く、他の人



参加者は一様に「とても楽しかった」と笑顔いっぱいでした。最後は、ぜんざいがふるまわれ、その味がとても美味しく大満足の楽しい1日でした。(山田 夢)



この間も健康友の会の班会は定例化されて特別のことがない限り、月末の木曜日に開かれ、北山・東山地域では、唯一の班会の場になっています。お茶を飲み、手作りの食事を共にし、おしゃべりに夢中になり、仲間と共に過ごす時間は決して一人でないことが確認できます。参加者もボランティアも元気をもらい合いながら、「また来週ね」と約束して分かれます。歩いて行ける場所に集う場所があることの有難さを実感しながら、私も老体に鞭打ちながらいつまで続けられるか? 一抹の不安はよそにおいて、また今週も皆さんのお顔に会えるのを楽しみに出かけていきます。



1月16日、恒例になった新年会を26人の参加者で行いました。みどり病院のリニューアル事業への協力の要請の後、ビンゴです。今年は動物ビンゴで、65の動物から24個を選び、カードに書き込みます。アイアイ、キンシコウ、カピバラ、マール、ミーアキャットなど馴染みのない動物もありました。マイカードの完成後、年女のNさんに65の動物を書いた紙を無作為で選び、読んでもらいます。始めはなかなかリーチにもならず、ため息が出だした頃から、ビンゴの声が出てきました。一等賞の賞品は、コーマージュールが派手な「消臭力」で、コーマージュールのメロディー付きで渡すと、大いに沸き立ちました。参加者が多く、賞品は半分ほどの参加者にしか渡りませんでした。ごめんなさい。

ほっとはうす、恒例の新年会

(藍川支部) 大塚 和子



そんなそばで焼けたトタンの上に座って、配ってもらったおにぎりを食べたりしたけど、怖いとか気持ち悪いとも何も思わなくて食べたねえ。8月15日で終戦になったというけど、私は戦争に負けたとは思ってなかったし、今でもそう思っている。えっ? 今も? あの当時から生きると人はみんなそう受け止めてると思うよ。何でやる? それはやっぱり日本人やらねえ。確信した表情で言われた。

9条を守ろう

戦争体験 当時 14才 女性 岐阜市

歳のせいでだいたい忘れただけど・・・(聞き取り) 当時私は14歳。家族と岐阜市中心部に近い木ノ本町に住んでいた。その頃は毎日のように空襲警報が鳴る戦況から、大事な家財道具など荷車で伊自良の父の実家に運んでいた。昼間は警報が出るたびに私達は学校から先生の引率で忠節の堤防まで



走って逃げた。それがいつもえらかったねー(苦しかった)。7月9日晚、空襲の時は母に手を引かれて西の本荘方向へ必死で逃げた。飛行機からはヒューと爆弾が落とされてくる間はずっと田んぼの溝(水はなかった)で頭を抱え身をすくめて小さくなっていた。とにかく怖かった。翌日からあちこちの崩れた防空壕から焼けた死体を運び出すのを見つめた。



～アツアツを召し上がれ～

◆エビとそら豆の炒めもの(2人分)◆

エネルギー219kcal 塩1.3g



- 【材料】
- そら豆…さや付き 500～600g
 - エビ ……………12～13尾
 - 白葱 ……………10cm
 - 炒め油 ……………小さじ1
 - [A] 塩 …………… 小さじ1/8
 - こしょう ……………少々
 - 片栗粉 …………… 大さじ1
 - 卵白 ……………1個
 - [B] 酒 …………… 大さじ1
 - 鶏がらスープ素 ……小さじ1
 - 醤油 …………… 小さじ1
 - ごま油 …………… 小さじ1
 - 生姜 ……………1/2かけ

【作り方】

- ①エビの殻をむき、背ワタを竹櫛などでとる
- ②処理したエビを【A】の調味料と合わせ揉みこむ
- ③生姜と白葱を細く千切りにする
- ④そらまめは房から取り出し包丁で切り込みを入れ、薄皮をむく
- ⑤フライパンに油小さじ1を入れ熱しエビを焼きいったん取り出す
- ⑥フライパンにごま油を敷きよく熱し、生姜を炒め、そら豆を全体に広げて、半面1分強づつじっくり弱火で焼く。
- ⑦フライパンに焼いたエビを戻し【B】を絡めて出来上がり

★Point★

そら豆はフライパンを振ったりすると割れるのでじっくり待ちましょう

～温かいサラダで召し上がれ～

★そら豆とじゃが芋のサラダ(4人分)★

エネルギー218kcal 塩0.34g



- 【材料】
- そらまめ …………… 500～600g (正味150g)
 - じゃが芋 ……………大2個
 - ベーコン ……………50g
 - マヨネーズ …………… 大さじ1
 - 胡椒 ……………適宜
 - レモン汁 …………… 大さじ1

★Point★

味付けを薄くして、素材の味をたのしんでください

【作り方】

- ①じゃが芋がかぶるくらいの水を鍋に入れ串が通るまでゆでる
- ②ゆであがったら皮をむき、フォークなどでつぶしてレモン汁とマヨネーズを加える。
- ③ベーコンは5mm程度の長さにカットし油をひかずフライパンでカリカリになるまで焼く
- ④そら豆はさやから出した後、ゆでる前に豆ひとつずつに切り込みを入れる。
- ⑤鍋に湯を沸かし、水1Lに対して塩大さじ1強くらい、しっかり塩をきかせて茹でる
- ⑥ゆで時間は2分半程度。ひとつ食べてみてゆで上がっていたら湯から上げる
- ⑦ゆであがったそら豆を切り込みの反対側から押し出して実を取り出す
- ⑧つぶしたじゃが芋とベーコン、そら豆を軽く混ぜ、こしょうで味を調え、出来上がり



～味が濃くて実がほっこり食材～



さやが上に向かって伸びることが名前の由来の「そらまめ」。大きめのさやの中にベルベット状のわたに包まれた豆が2～4個入っており「蚕豆」と書くこともあるそうです。ほのかな甘みと独特な香りが特徴です。野菜

として食べるものは未熟なもので、完熟豆は煮豆などに使われます。脂質が少なく、蛋白質、糖質を多く含み、ビタミンC、ビタミンB1、B2群も豊富に含まれてバランスの取れた野菜です。さやごと焼いたり茹でて酒の肴の印象強いです。食卓のおかずにも十分活躍してくれます。塩茹での他に、煮物、あんかけ、スープ、炊き込みご飯、かき揚げなどアレンジ次第で様々なレシピに変身します。そして、そらまめは茹で加減が大事です。茹で時間は2分程度を目安にし、さやから出すと水分の蒸散が激しく、すぐに硬くなるので、調理の直前に取り出すとよいでしょう。

茹でて焼きでの食感の違いを感じてください