

# たきこみごはん

全国福祉保育労働組合  
東海地方本部障害協議会NEWS  
2009, 2, 23  
Vol, 23

## 「私のリフレッシュ法」特集！！

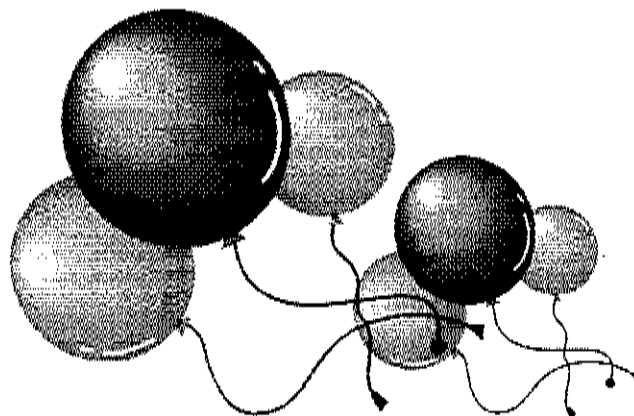
いつもイキイキ元気！  
「東海地本 藤原さんのリフレッシュ法」



時間がないときは・・・  
空を見る、木を見る、深呼吸をする！  
「あ～私ってホントに小さいんだよね・・・」と思います。  
夜は月。「月を見なくちゃね！」と言いながら。

計画的に時間が取れるときは・・・  
温泉でデトックス。遠くに行けなくても、近くのスーパー銭湯に。  
山にハイキング。最近は年に1回とかしか行けていませんが・・・、  
とにかく自然の中に行くことでリフレッシュできます。

あとは、お友だちとのおしゃべりかな。それと、先の楽しみを計画してそこま  
で頑張る！そうそう、京都地本女性部主催の健康のための学習会で教えてもらっ  
ただけど、こんなのはどうですか？「声に出して自分をほめてみよう。外か  
ら聞こえることで、自分の脳がリラックスして気持ちよくなります。」  
ホントですよ。ぜひやってみてくださいね！ (藤原さん談)



ちよだ分会に聞きました。  
「私のリフレッシュ法」

甘い物を食べること。仕事帰りにシュークリームやケーキを買ってきて、おうちでカフェオレと一緒に食べる時が幸せなひと時ですね。休日は友人と一緒に気になるカフェを開拓しています。

行き詰まっていると感じたら…、まず体を動かして行きます。泳ぎに行ったり(でも泳ぐのは得意でないのでプールの中でひたすら歩いています)。なんだか体を動かしているうちに、次へのパワーが出てくることも。そのあとに、自分の時間を作ってさらにリフレッシュします。あ、そうそう、車でDVDを観るのも。

後藤 明子

おいしいものを食べること、いろんな人と話すこと、最近は通勤の合間に本を読むことです！

旅行で知らないところに行ったり、おいしいもの食べたり、自然に触れることが好きなので時間ができたらどこかに行きたいなあ……。

かけがわ

- ・トイレで漫画を読む。
- ・必殺仕事人2009を観る。

O. B 加藤 淳

- ・大好きなお菓子を食べてこたつでぬくぬくする。
- ・愛犬ハナといっしょに昼寝。

パート 一宮 (未組織の方)

毎日の通勤のときに、歩きながら音楽を聞く。これが私のリフレッシュ法です。

加藤ミリヤあり、徳兼英明あり。ジャンルは問わず、こころに響く曲を聴いて歩けば、また一日が流れそう。

ちなみに今の一押しは、Everyday.

winds. の曲です。

こころがさわやかになる曲です。

加藤 加代

おいしいものをいっぱい食べる。夕食は食べたいものを作って食べる。休日は友だちとおいしいお店に食べに行く。整体に行く

ゆっくりマッサージしてもらおう。たまにやっている間にZzzz……

姪たちとあそぶ  
公園で仲間に入れてもらってどろだんご作り、ボールあそび、なわとび……。

立元

山、ときどきやかん、ときどきパチンコ、ときどき映画、ときどき競馬。日々は子どものとき飲めなかった炭酸飲料(生協のさわやかサイダー)を、休憩時間に1缶飲むことで、気持ちリサイクル(?)されています。炭酸はいい。北アルプス最高。

伊藤輝人



## たきちちゃんのシネマパラダイス

『SH NOB』

2005年 日本映画

監督 下山天

主演 オダギリジョー 仲間由紀恵

オダギリジョーが、カッコいいです。最近の姿をテレビで見ると個性的過ぎて？という感じがありますが、まだこの頃は、とにかく爽やかで男前。ひょつとして世間からそう言われるのが嫌で、今の強烈な個性を表に出してるところがあるかもしれません)

内容としては、よくある忍者の恋愛物です。お互いが伊賀と甲賀の後継者であることなど何も知らずに出会った二人。皮肉にも徳川家康の命により敵として戦う羽目になり、二人の運命は・・・というわかりやすいものです。どの雑誌の評価を見ても、良いとは書いてありませんでしたが、いいんです。ほんやり過ぎたい時のおともにぴったり生役の二人は綺麗だし、カッコいいし、全体的に自然がいつばいで映像が綺麗です。

一つ、映画を見ていくうちに、仲間由紀恵が逃げてばかりでなかなか誰とも戦わないので、どんな忍術か全然わからないし、なぜ後継者になれるのかと思っていたら後半ですっきり解決 奥は誰よりも強い忍術が使えました。良かったらそれを確かめるだけでもいいので一度見てみませんか？

おいしいもの大好き！

おかずのレシピをどうぞ。

まだまだ寒い日が続きます。たらの香り蒸しはいかがでしょう。

材料

甘塩たら	4切れ	しょうゆ	大さじ3
こしょう	少量	にんにく	ひとかけ
セロリ	半本	しょうが	ひとかけ
人参	半本	豆板醤	少量
長ネギ	2本	酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ3		
酒	大さじ4		



作り方

- ① たらの切り身はさっと洗って水気をふき、軽くこしょうをふる。
- ② セロリ、人参、長ネギは3センチ長さの千切りにする。
- ③ 皿にセロリの葉を敷き、その上にたらの切り身と②の野菜をのせて、しょうがを散らし、酒をふる。
- ④ 蒸気のがった蒸し器に③を入れて、約20分蒸す。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせ、④にかける。

一編の詩をあなたに

今日

天がわすれないでまいにち  
どんないきものにも  
いきでないものにも  
わけへだてなくおどけださる  
すばらしいプレゼント  
それがなければ  
このよも ありえなくなるほどの  
たいへんな プレゼント  
それが「今日」なのだ!

そしてその今日を たしかに  
みんなにおどけださるにあたり  
えいえんのなかの その一どっきを  
わすれがたく きねんするために  
もよおして下さるのが  
そうていしきなのだ  
「日の出」という名のあの  
そうごんのきわみの・・・

まど・みちお

発行日に原稿がなく、職場のみんなにリフレッシュ法を聞きました。地本の藤原さんも忙しい合間をぬって、快く答えて下さいました。ありがとうございました。

ぜひ第2弾をやりたいので、みなさんもお寄せくださいね。

K

**たきこみごはんを読んでもらっているみなさん、短い文章で構いません。テーマも問いません。原稿をお待ちしています。**

**ご意見、ご感想もぜひお寄せください!**

E-mail

takikomigohan06@yahoo.co.jp