

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, 5, 18
Vol. 25

「私のリフレッシュ法」特集！！ 名北福社会さんからの投稿です！

名北福社会 障害分野 分会員のリフレッシュ法

Aさんの場合

映画が大好きなAさん。Aさんはいつもおいしい給食や配食弁当を作ってくれています。忙しい仕事の合間をぬって、映画館へ。しかも移動はすべて自転車。映画を追いかけ、うん十年？。多いときには1日3本以上ハシゴすることもあるとか…。その範囲は古今東西、老若男女を問わず。名探偵コナンから日本、ハリウッド、ヨーロッパ、ミニシアター系、そしてストーンズの映画まで。その時々の上映されている8割以上はご覧になってるのではないかと私はにらんでいます。そのバイタリティーやメンタリティーがおいしい素材と合わさって毎日の給食に生まれ変わり、私たちの体内においしく吸収されていると思うと、何だかオーガニックな感じですねえ。

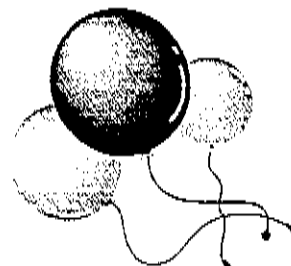
Bさんの場合

Bさんのリフレッシュ法は音楽。（めいほくの障害分野職員は音楽の好きな人やプレイヤーがなぜか多い！よくもまあ、こんなに趣味の近い人が集まったもんだ！と思うほどです）。Bさんは60年代～70年代の日本や欧米の洋楽などを好んでいます。Bさんはよく「音楽を聞いていると、あたかも世界を旅しているようだ」なんてことを恥ずかしげもなく言っています。ブルースやソウル、を聴いているとアメリカはシカゴ、テキサス、ミシシッピ、…ジャズを聴いてるとニューヨークやニューオーリンズ…てな具合です。でもよく考えると映画や小説など文化全般そういうものかもしれません。

精神的に開放される、心を解き放てる時間・空間・活動が保障されることは、人として発達する上で大切なことなのかもしれません。それは障害があろうとなかろうと、大人だろうと子どもだろうと同じです（僕らの業界では、このことを「余暇活動」って言いますが、何だかそれでは言い足りない感じがしませんか？）。

いい仕事するためにリフレッシュしよう！

FREE YOUR MIND!



ちよだ分会 橋さんからもリフレッシュ術をいただきました!

学生時代は登山が大好きでした。自然を楽しむというより、未知の開拓が目的でした。縄文杉を見に行ったり、大雪山に登ったり。徐々に自然の素晴らしさにひかれ、最近では年に一回小学生4年生の息子と北アルプス、八ヶ岳に登るのがリフレッシュです。

最近、ボルダリングにもはまっています。月に2日ぐらいですが……。筋肉痛にも負けずにスパイダーマンになっています。失敗して壁から落ちるのも快感なんだな!

ちよだ分会佐々木さんちからも!

○夫婦二人のリフレッシュ法

なんといってもおいしいものを食べに行くこと!

お互い好きなのは、寿司。もちろん回っていますよ。スシローで海老ばかり食べています。好きなものだけお腹いっぱい食べれるのは最高です。それかトンカツ、焼肉、ステーキ。肉は元気がでますね。

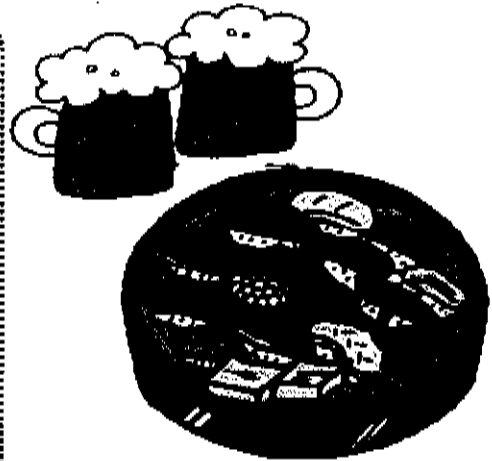
○僕のリフレッシュ法

個人的には、飲みとラーメンが大好き。そして目覚めに子どもの笑顔を見ることで1日の元気をもらっています。

○彼女のリフレッシュ法

奥さんは、エステかな。それと旦那が家事に協力することですね。あちゃ〜。

ちよだ分会 佐々木



新婚旅行で石垣島へ行ってきました。きれいな景色に囲まれて、深呼吸をいっぱいしてきましたよ。いろいろな島人と出会い、いろいろな経験を通して、高い海や空、森や川を楽しみました。同時に、戦争マリアについて記念碑や記念館を訪ねて学び、平和であることの大切さやありがたさもひしひしと感じてきました。なにげなく過ぎてしまう毎日も、平和な大切な1日。新しく始まった日々も、大事にあごしたいと思えます。旅行の思い出話は次号に続きます!

<ちよだ分会 関谷(旧姓:立元)>

たきちゃんのシネマパラダイス

「GOEMON」

監督：紀里谷和明 2009年

前作の「キャシャーン」より、さらにCGが使われていてというか、ほぼCGだと思います。さらに登場人物は、歴史的に有名な人物ばかりですが、ストーリーはほぼ史実とはかけ離れていて、歴史好きの人が見たら怒れるかもしれません。それでも、迫力いっぱいこういう話なんだと割り切ってみれば映像は奇麗で、衣装も凝っていて、なかなか見ごたえがありますよ。

石川五右衛門を江口洋介がやっていて、演技ってどうなんだろうとみる前は思っていたのですが、見てみるとなかなか違和感なくはまっています。他にも、有名な俳優さんばかりで、オールスターな感じです。

めいほくパン事情

いつも、みなさんにはご愛顧いただいている、めいほく共同作業所「4丁目のパン屋さん」のパン（以下「めいほくパン」とします）。今日は、そのおいしい秘密を“内緒で”お教えいたします。つまるところ、宣伝です。

さて、めいほくパンは、とにかく基本の材料にとことんこだわっています。酵母は「あこ天然酵母」という、かつて「星野天然酵母」で修行された方が作りはじめた酵母を使用。小麦粉と米から培養させた酵母で香りにクセがなく、小麦の香りを引き出すべく、こだわった酵母です。

粉は100%国産、北海道産の小麦を使用しています。なかなか安定して入手しにくいものなのですが、粉屋さんにも無理を言い、お願いしています。パンの主役はやっぱり小麦粉です（粉が変われば、圧倒的にパンが変わります）。「あこ」の社長もこだわっていますが、この小麦粉本来のクセや香りを引き出すために、この酵母を使い、オープンで焼くのだと…。「バターなどの油脂はない方が、パンらしい」とも、「あこ」の社長はよく言います。とは言え、大勢の人にとっては油脂が入ることで食べやすくなることも事実なのですが。

でもパンが本当に好きだという方は、不思議とバターが入ってないパンを好んで買っていかれます。それが「めいほくパン」の特長なのかもしれませんね。今後とも「めいほくパン」をよろしく！

とってもおいしいめいほくパン。
食べると幸せな気分になりますよ。



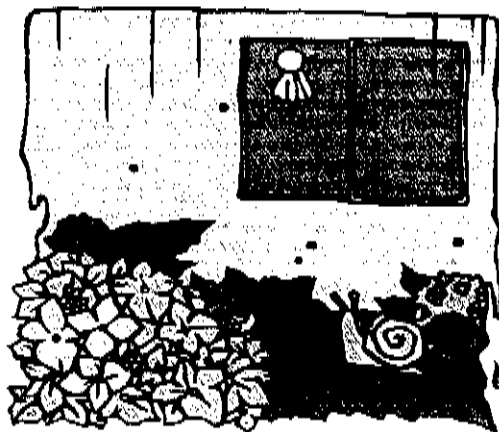
一編の詩をあなたに

いろんな おとの あめ

あめ あめ

いろんな おとの あめ

はっぱにあたってぴとん
まどにあたってぱちん
かきにあたってぱらん
ほっぺたにあたってぶちん
てのひらのなかにぼとん
こいぬのはなにぴこん
こねこのしまにしゅるん
かえるのせなかにぴたん
すみれのはなにしとん
るまのやねにとてん



あめ あめ あめ あめ

いろんな おとの あめ

岸田 衿子

今回はみなさんからたくさんの原稿をいただき、ほんとうにありがとうございました。嬉しかったです。原稿を寄せてくださったみなさん、ありがとうございました！こんなあとがきが書けることに感謝です。 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