

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. 7. 13
Vol. 26

私のリフレッシュ法紹介

そよ風分会の今浦さんが、急なお願いにも関わらず、忙しいなか職場の分会員さんに聞いて下さいました。ご協力ありがとうございました。また、ちよだ分会の人や、新聞を読んだ非組合員の方からも、リフレッシュ法が寄せられたので、合わせて紹介します。

ストレッチをすること。
アロマキャンドルを楽しむ。

ドライブ！！
好きな音楽をか
けてひたすら走
る！！

そよ風分会 今浦

マッサージ
に行くこと。

そよ風分会 吉田

買い物をする！

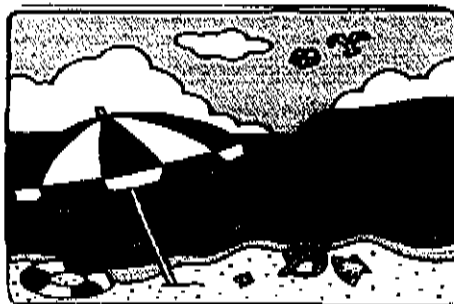
そよ風分会
澤

ひとりでまったりお茶をすること。ふらふら一つとドライブすること。ひとりよりふたりが楽しいときもあり。楽器を演奏することも欠かせません。自分の音とまわりの音がぴたりと合ったときのぞくぞくとする感じ……。この瞬間までのながいながい道のり。それもまた醍醐味ですね☆

ちよだ分会 清水

ひたすら
食べる！

岩橋・木村
そよ風分会



休日は自転車で出かけます。近所の小さなお店でホットドッグを買って、近くの公園のベンチで花を見ながら食べたり、ふだん通らない道を走るのが楽しいです。休みは日曜日だけなので遠出はしませんが、自転車であちこち廻るのが楽しいです。

T・K

「パパ」を楽しもう！

みなと福祉会分会の岡本です。今日は父の日に開催した「親子企画」でレクチャーして好評だった「フレンチトースト風クロックムッシュ」のレシピをご紹介します。フレンチトーストでは物足りない、もう少しバージョンアップしたい方にお勧めです。

作り方はいたって簡単、サンドイッチを作る要領で、ハムやチーズを挟めばいいのです。そして、卵液に浸して焼く！

フライパンがあれば、どこでもできます。もちろん野外でも・・・。

■■ 材料 ■■ (2人分)

- ・ 卵 1個
- ・ (A) 牛乳 1/4カップ + コンソメ (粉末) 3g
- ・ 食パン (8枚切り) 4枚
- ・ バター 適宜
- ・ スライスチーズ 2枚
- ・ ハム 2枚
- ・ オリーブオイル 大さじ2杯
- ・ バター 大さじ2杯
- ・ パセリ・プチトマト 適宜

■■ 作り方 ■■

- ① ボールに卵を解きほぐし、(A)を加えて混ぜ合わせます。
- ② 食パンにバターを塗り、チーズとハムを挟み、1.の卵液を絡めます。
- ③ フライパンにオリーブオイルとバターを熱し、2.のパンを入れ、強火で手早く両面がきつね色になるまで焼きます。
- ④ 3.を半分に切って器に盛り、パセリとプチトマトを添えます。。

【子どもと作る時のポイント】

子どもたちと作る時は、フライパンよりも、ホットプレートを使うといいでしょう。周りが熱くなることだけ注意を促してください。わざと触った振りをして、お父さんが「あちち」などと失敗してみるのもわかりやすいかもしれません。

今回の一番のポイントは、卵割りです。結構難しいのですが、きれいに割れると、とてもうれしがります。卵をちゃんと割れるというのは、とても大きな自慢ですし、料理作りの上での自信につながります。最初はお父さんが、手を添えて一緒にやってみると、感覚がつかめると思います。お父さんで割れない人は、卵を買い込んで、影でこっそり割る練習をしておきましょう(笑)！

※卵を割ってみよう！～ちょっと難しいけど、頑張ってチャレンジしてみよう～
・・・子どもたちが自分でやってみることを大切に・・・

まず、卵と卵を割り入れるボール等を用意します。卵を横にしてテーブルの上で軽く卵の側面をたたく。すると少し卵にひびが入ります。今度は卵のひびの入った部分を上側にして横にして両手で持って、卵の真ん中のひびの部分に親指の爪を立てるようにして上から押さえ、親指で両側へ開くような感じでこじ開けます。割れ目が1cmぐらいになったら、親指を下にして両側へさらに開いて卵をボールにボトンと落とします。あとは、卵の殻が入っていないか確認します。子どもたちが割ったときに殻が入ったら、取れば大丈夫、と教えてあげてくださいね。

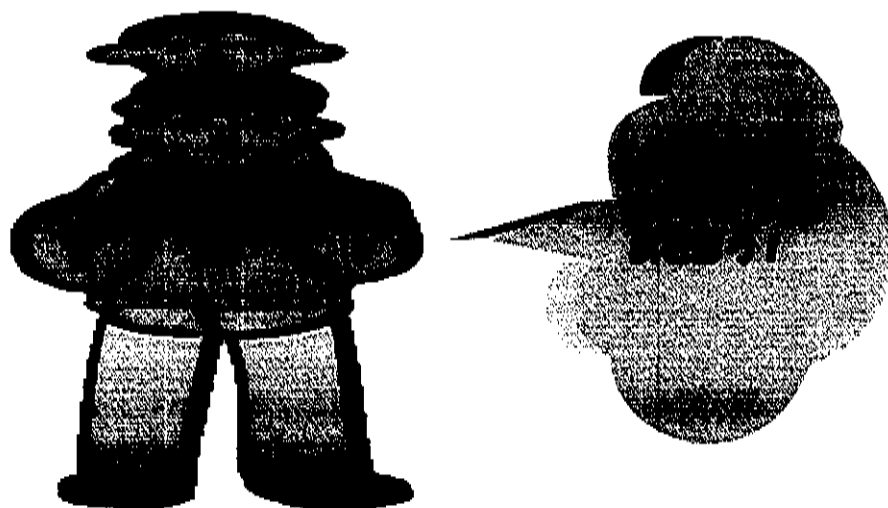
さらに高度な技として、片手で割るやり方もあります。
練習すれば、お父さんでも出来るようになります！これが出来たら、拍手喝采！！

【一番重要なポイント】

とにかく子どもと一緒にやる時は、自分自身（パパ）が楽しい雰囲気やらないと子どもたちは寄り付いてくれません。まずカガミをみて、怖い顔をしていないか確認してからはじめて下さい。自分でくだらないおやじギャグを言いながらでもいいので「とにかく笑う！」事がとても大切です。なんだか楽しそうにお父さんがやっていたら、子どもたちも「何を楽しそうにやっているんだろう？」「ぼくもやりたい！」となるはずですよ。

ただ注意が必要なのは、テレビは消しておくことです。あと、ゲーム・・・。お父さんが楽しそうにしているとしても、テレビやゲームには勝てません。まったくの禁止にすることは、今の時代、とても無理なので、テレビやゲームをする時間を決めて、上手にバランスをとるといいのではと思います。料理には、バーチャルの世界では味わえない楽しさがあります。そんなことを体験するきっかけを、休日にお父さんがつくるのもいいじゃないですか！みなさんが子どもたちと楽しい時間を過ごせますように。

みなと福祉会 岡本さんより



一編の詩をあなたに

しあわせなきもち
どこからくるのかな
郵便受けをあけても
届いてないよ 誰からも

待っていても (きてくれない)
追いかけると (にげてしまう)
忘れてると 胸のポケットで
あたたまっていたりするよ

しあわせなきもち
どこかにかかれてる
冷蔵庫をあけても
入ってないよ そんなもの

さがしてると (みつからない)
手をのばすと (きえてしまう)
思い出すとずっと手のひらに
あったような気がするのに

だいじょうぶさ
(あせらないで)
深呼吸を (してごらん)
いつのまにか
胸のポケットで
あたたまっていたりするよ

「しあわせなきもち」
新沢 としひこ

唐突ですが、みなさんの夢はなんですか？子どもの頃の夢はなんですか。
私の大好きな人に坂本達さんという方がいます。ミキハウスの社員ですが、4年半の有給休暇をもらって自転車で地球一周した人です。その体験を記した『やった！』という本を読んで、個人的な夢が周りの人を元気づけて、実現したことでもっとたくさんの人がパワーをもらうことができました。この仕事もたくさんの人と夢に向かう仕事、そんなことを感じることがあります。もしよかったらみなさんの夢をお聞かせください。K

たきこみごはんを読んでくださっているみなさん、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