

# 輝け

2021年 7月

第194号

特定非営利活動法人きらっとからのおたより

<https://kiratto.webnode.jp/>



新型コロナウイルスの変異株が猛威をふるい、大阪府では医療崩壊が起き大変な事態となりました。4月25日からの緊急事態宣言は6月20日でようやく終わり、まん延防止等重点措置が適用されましたが、まだまだ油断ができないですね。

きらっとではアクリル板、消毒用アルコール、CO<sub>2</sub>センサー等常備して6月21日から喫茶でのランチ・ドリンクを再開しています。

ご来店のお客様にはマスクの着用と黙食をお願い申し上げます。

きらっとは土日祝日は休業ですが、今年はオリンピック開催（開催されるかどうかわかりませんが）の関係で祝日が移動しています（その法律は2020年12月末に施行されましたので、たいていのカレンダーは既に印刷済みでそうなっています）以下のように変わっていますのでご確認ください。

△7月19日は平日に変更（きらっとは営業）

○7月22日と7月23日は祝日に変更（きらっとは休み）

（7/19海の日を7/22に移動、10/11スポーツの日を7/23に移動）

○8月9日は振替休日に変更（きらっとは休み）

（8/11山の日を8/8日曜日に移動、8/9は振替休日）

△8月11日と10月11日は平日に変更（きらっとは営業）

喫茶 **Kiratto**

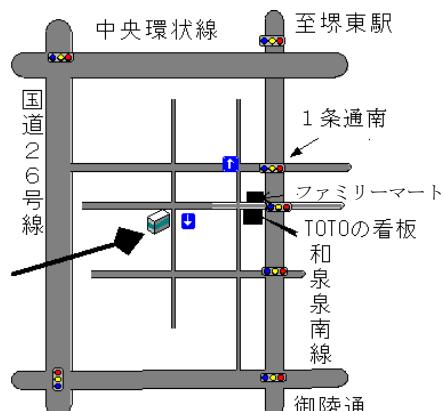
平日AM9時～PM4時まで

- ・日替わりランチ
- ・コーヒー・紅茶・ジュース
- ・お弁当の持ち帰り（10時以降）

駐車場あり

配食サービス

高齢者・障がい者のいらっしゃるご家庭に配達します。配達地域等詳細はお問い合わせください。



★きらっとは、障がいをお持ちの方が通う就労継続支援B型事業所です。

喫茶はどなたさまも気軽に越しください。壁展示は毎月変わります。

# 母が残した記録&日記

女学校時代の日記 3

4

昭和十一年三月七日

今日は弟妹の遠足だ。お母様も伯母様と大阪の能楽殿へ謡曲を聞きにいらつしやつた。夕食は牛肉、丁度食べているところへお父様がお帰りになつた。夕食後お母様がお帰り。お母様がお風呂へ入つてから私も入つて床についた。廣田内閣が暗礁に乗り上げた。陸軍側が閣員に不満で強硬な態度。

三月十八日

朝、新戦艦高千穂を読んだ。すばらしい。高千穂の威力はすごい。北極秘密境付近でAB両国艦隊と戦つて大勝利を所等手に汗を握る位だ。今度は昭和遊撃隊も読みたい。

三月十九日

女学校の小使いさんが再入学願いに印を押してくれ下さいと持つてきてお医者さんの診断書もいると言つた。

三月二十三日

今日は和高女で入学試験の発表があつた。大勢の人人が門の所でうれしがつたり悲しがつたり大変なさわぎだつた。始成小学校からは今年は何人受けて何人入ったのかしら。午後制服を着てみた。小さくなつていたらいけないと思つて。四月からまたやつと学校にいけるようになつたのだからうれしい。

五月二十一日  
裁縫の時間ボタン穴のかがり方を練習した。来週の木曜までに五つもしてくるのだ。来週の火曜日に修身の考查がある。とても忙しい。

リレーエッセー

## さらつとのこぼれ話

136

私は今家で、祖母と二人で、家事したり介護したりして暮らしています。祖母がかゆがるので、身体に薬をぬつてあげたり、食べ物を買いに行つたり……コロナ禍で一時は毎日在宅していましたが、今は週2回通所、週1回在宅で、仕事は「アクリルたわし」を編んでいます。

さらつとではビューラーや検尿キットなど下請け仕事をしています。喫茶ではランチの接客や野菜などを売ります。

家にいる時の休日は本を読んだり、テレビを見たりゲームしたりいろいろです。

お出かけも好きです。以前は中深井の図書館へプラネタリウムを見に行つたりしていましたが、今はコロナでお出かけできなくなりました。去年さらつの旅行が中止になつたのも残念です。

浜寺公園の日本庭園やバラ園も好きです。海も見れます。今はキャンプやユースホステルがコロナで休みです。去年からさらつとのアマチュアイベントやフェルトやビーズ教室が中止になつているのも残念です。また手品やアートディイオンみたいなあ。

GWの少しだ前、家の冷蔵庫が「われました。緊急事態宣言中でお店がお休みだったのですが、お願ひに行くと、すぐ家に新しいのを運んでくれて助かりました。良かつたです！

# きらっと 7月の展示

堺 平和のための戦争展2021 プレ企画  
**コスモス 作業所**  
**なかまの絵画 作品展**

展示期間  
7月1日(木)～  
7月30(金)  
9時から16時  
土・日・祝は休み。  
最終日は昼までです。



社会福祉法人コスモスせんぼく障害者作業所は、どのような障害があっても、社会に参加する機会としての働く場を大切にしながら、余暇やサークル活動などの総合的な支援をすすめています。

絵画教室では、地域の皆さんと一緒にたのしく絵をかいています。

なかまのみんなの絵を、ぜひ見にきてくださいね！

## 堺平和のための戦争展 2021

新型コロナの感染防止のため、サンスクエア堺での開催を見送りました。よろしくお願ひします。

かがやけ憲法 みんなで平和のバトンをうけつごう

## 堺平和のための戦争展 2021

平和っていいな 堀で学び楽しもう

7月31日(土)午後 オンライン配信

「アンジェラスの鐘」など平和のうたごえ

みみはら病院同仁会副理事長 齊藤和則さんのお話

「新型コロナウィルスとわたしたち」

暁光高校平和ゼミナール 活動レポート

元松原市立小学校長 竹村健一さんのお話 イラストで伝える「ちょっと昔の子どもたちⅡ」

みんなでアピール「核兵器禁止条約発効おめでとう」

(当日プログラムは仮

事前・事後にもユーチューブ配信予定です)



## 食の疑問

山椒って身体にいいの？

山椒はその昔から薬として漢方薬などに使われているほど、体に良い成分を多く持っています。主な効果は、胃腸の働きを整えることと、体をあたためることで、冷え性の改善なども期待できます。山椒の香りと辛味は暑くなる時期の食欲増進や胃もたれにも効きます。

しかし、山椒の食べ過ぎで胃腸の働きを過剰に活性化させ、その結果、舌がしびれたり、下痢や嘔吐などの症状を引き起こしてしまうことがあるので、食べすぎには注意ですね。

粉山椒は、熟した果実の皮を乾燥させて粉にしたものです。実山椒のおいしさは粉山椒とは比べ物になりませんが、サンショオールを含む山椒を摂取することで塩分を控えた食事でも美味しく食べることができ、減塩につながるので、実山椒や粉山椒を活用しましょう。実山椒はゆでて冷水にさらしアク抜きして冷凍すれば一年間は保存できます。

## 減塩レシピ

## 料理レシピ

### <さんまの山椒煮>

<材料> 4人分

- ・さんま・・・4尾
- ・だし汁・・・2カップ
- ・酒・・・大さじ3
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・実山椒（アク抜きしたもの） 大さじ1～2

### <作り方>

- ①さんまの頭と尾を落とし、内臓を取ってきれいに洗う。水気をふき取り1尾を3～4等分に切る。
- ②鍋にだし汁～砂糖までを入れて火にかける。煮立ったら①のサンマと実山椒を入れる。
- ③落し蓋をして弱火で20分間煮る。火を止めて5～10分間置くことで味が染みる。お皿に盛りつけて出来上がり。

### <和風チキン>

<材料>4人分

- ・鶏もも肉（皮付き）・・・1枚
- ・粉山椒・・・少々
- ・Aしょうゆ、みりん・酒各大さじ1
- ・大葉・・・・・・・2枚

### <作り方>

- ①鶏肉はところどころに包丁で切り目を入れ、コショウを振る。
- ②フライパンに鶏肉を皮を下にして並べてから火をつけ、中火で焼く。（鶏皮から油が出るので油は不要です）
- ③焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして中まで火を通す。
- ④⑤にAの調味料を加えて混ぜながら味をからめ、粉山椒を振る。
- ⑥⑦をフライパンから取り出し、冷ましてから食べやすい大きさに切ってお皿に盛りつける。大葉の千切りを散らす。