No.14

カーサからの風
Wind from CASA

平成20年　3月　8日発行

発行元　有限会社 クリニカ
NPO法人 ぷらいむ生活支援センター
連絡先　〒073-0021
滝川市本町一丁目5番27号 カーサ シーザーズ
☎0125-44-2401　Fax 0125-22-3636

やってきた「あえる鬼」

今年もやって来ました、「あえる 鬼！」

棍棒まで持ってパワーアップしてきましたが、豆まきはどうなったのでしょうか。

2月初めの週、午後からの体操終了後、着々と準備が始まり、皆さんの手には落花生が用意されました。

「鬼よ出てこーい」という皆さんの掛け声に廊下から「あえる鬼」が勇んでやって来ました。「鬼はそと～！」「福はうち～」の大きな掛け声にのっかり、四方八方から落花生の嵐。それもかなりの勢いがありました。

あまりの痛さ（本当に痛かったようで…）にすぐに退散してしまいましたが、皆さんはまだまだ投げ足りず、「早く出てこーい」と口々に。勇気を振り絞り、またまた あえる鬼参上！持っていた落花生が底を尽きると、落ちている落花生を拾い又投げていました。

もう、我慢の限界か、「参りました～！」と鬼が降参。

この光景を見ているとどっちが鬼なのか？と思えてしまうような…。

よほど面白かったのか、それでもまだ投げ続けている方もいましたね。まぁ、何はともあれ無事に鬼退治も終わりまして、邪気を追い払い、一年の無病息災を願われました。

皆さん、鬼さん、本当にお疲れ様でした。

あえる鬼と一緒に記念撮影！

《ヘルパーステーション あると》のお料理コーナー

少しづつ雪解けが始まり、野山からは色々な山菜が顔を出してきます。中でも「たけのこ」は人気の山菜ですが、皆様はたけのこが70種類程あることをご存知でしたか？一般的な食用のたけのこは孟宗竹（もうそうちく）といい、北海道で採れるたけのこは根まがり竹といいます。いずれにしても栄養価は高く、たんぱく質が豊富でビタミン・ミネラルを含みます。他、食物繊維が豊富な為、便秘や大腸がん等の予防にも効果的で、疲労回復のアスパラギン酸まで含むという優れもの。今回は、孟宗竹（もうそうちく）を使った料理、*「たけのこと豚ばら肉のいためもの」*をご紹介したいと思います。

材料（４人分）たけのこ（ゆでたもの）700ｇ，豚ばら肉 300ｇ，しょうゆ 大さじ4，
酒 大さじ2，みりん 大さじ2，

① たけのこは食べやすい大きさに切る。穂先は縦５～６等分に切り、中央部分は１cm 幅の輪切り、根元は 1cm 幅の半月に切る。
② 豚ばら肉は3cm 長さに切り、熱したフライパンに入れ、カリカリになるまでよく炒める。豚肉から出た脂の半量は取り除いておく。
③ たけのこを加えて炒め、しょうゆ・酒・みりんを加え、汁気がなくなるまで炒める。
④ 器に盛りつけ、お好みで木の芽を飾ったら **出来上がり♪**

投稿文章紹介

ご入居者様より投稿文を頂きましたので、ここにご紹介させて頂きます。

私はふと、自室の暖房の構造を知りたくなった。暖房機には右に三つのスイッチがついており、真中の小型のスイッチの強弱によって、熱せられたレンガの温風が押し出されるという仕組みになっている様です。

私は以前にそのことを聞いてから、留守にする時は3つのスイッチを切って、節約する様にした。

現在日本は各方面で熱源に苦労している事は皆様も十分ご承知の事と思います。それにも拘らず、何となくここでは無駄が多くなっている様に思へてなりません。お互いに熱エネルギーの節約には注意を怠らない様にしようではありませんか。

確かに、限りある資源は大切にしなければいけません。ご意見有難う御座いました。

あとがき

段々と日差しが暖かくなってきまして、春の足音も聞こえ始めてきました。カーサ シーザーズのデイルームでも七段の御雛様が飾られ、桃の節句を彩りました。

今年の北海道は随分と寒い冬でしたが、降雪量はどうだったのでしょうか。気象庁の気象統計情報によりますと、昨年とほぼ同じぐらいの降雪量だったそうです。滝川においては雪解けが昨年よりも遅く、雪も少し多く感じられますが、それでも従来の滝川の雪よりは少ないですね。

以前は玄関の扉を開けようにも雪が積もり、なかなか開かないという事も多々ありましたよね。温暖化の心配をするのが良いのか、住み易くなった事を喜んだら良いのか、複雑な心境ですね。

有限会社クリニカ
指定事業者番号 0177500329
特定施設入居者生活介護 カーサ シーザーズ
〒073-0021 滝川市本町一丁目５番２７号 カーサ シーザーズ
電話 0125-44-2401 FAX 0125-22-3636
URL：http://www.caeser.or.jp/casa/

特定非営利活動法人（NPO）
ぷらいむ生活支援センター
指定事業者番号 0177500253
ヘルパーステーション あると　デイサービスセンター あえる
〒073-0021 滝川市本町一丁目５番２７号 カーサ シーザーズ
電話 0125-26-0022 FAX 0125-22-3636
URL：http://www.caeser.or.jp/prime/