

旬の食材を使った 今月一品

手軽で簡単!
トマトとささ身のごま和え



- 材 料**
〈4人分〉
- プチトマト……………20個
 - 鶏ささ身……………2本
 - 塩……………少々
 - (料理) 酒……………小さじ1
 - 白炒りゴマ……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 塩……………少々
 - 砂糖……………小さじ1

作り方

- プチトマトはヘタを取って1/4に切っておく。鶏ささ身は塩、酒をふり、ラップで包んで電子レンジで1分程度加熱し、粗熱がとれてから細かく裂く
- すり鉢でごまをすり、しょうゆ、塩、砂糖を加えて混ぜ合わせ①を加える
※かいわれ大根を盛りつけ時に散らすと、さらに彩りがよくなります

きりり おばま 人

「日ごろ在宅で介護している人が、お互いに悩みを語り合ったり、愚痴を言い合ったりしながら、情報交換やストレスを解消できるような会合を開いています。介護に関する勉強もしていきますよ」と代表の井口ちず子さん（58歳・小浜玉前）は話します。

「介護をしている人なら誰でも気軽に参加できるような会を作ろうと、わたしを含めた五人が中心となり、各開

小浜市介護家族の会「かざぐるま」



小浜市介護家族の会「かざぐるま」は、在宅で介護している人をいろいろな面からサポートしようと今年三月に結成されました。

介護についての悩みを話しに来ませんか

係団体の協力を得ながらこの「かざぐるま」を結成したんです。介護についての悩みを誰かに話をするだけで気が楽になると思っていますよ。わたしたちも全員介護をしているので、気持ちがよくわかります」と井口さん。

「かざぐるま」という名前は新しい風を受ける、また吹き起こすとの思いから命名したそうです。

「頑張りすぎない介護が一番だと思います。介護は二十四時間続くわけですから、介護している人も自分自身の体には気をつけてほしいですね。そのため会合では、ストレッチ運動をしたり、血圧を測ったりしています。会の名前にちなんだ風車の製作といった遊び心のある企画もあるんですよ。介護している人は外出するだけでもたいへんでしょうが、ぜひお越しいただき、いろいろなことを話しながら、悩みの解決方法を見つけていただきたいと思います。まずは気軽にお問い合わせください」

連絡先 若狭ハイツ在宅介護支援センターの早川さん ☎ 53・1294へ

●あなたの周りの「きりり輝いている人」「生き生きしている人」(グループも歓迎)を紹介してください。 市長室 ☎ 53・1111 内線 325

短歌

いずみ短歌会

滑り台すべり降りゆく感覚に
開通「こうのとり橋」初に通るぬ
雲浜二丁目 塩谷トミ子

この今もたちまち過去となりゆくか
暑さに怠惰となるを悔あつ
多田 藤井喜美子

風ぐ海のさざ波の命短かくも
しかと生れては渚に消ゆる
中井 古谷 尚子

俳句

小浜市俳句連盟

水旗立て越前蕎麦を商えり
水取一丁目 山田 佳郷

無造作に結いし黒髪夕涼み
高塚 垣東 佳宜

片肌白く一筋水着跡
平野 小畑 勝彦

山柳

川柳かもめ教室

煮えたぎる虫を飲み込みひく一歩
四谷町 宇多 芳子

血洗う音で女房の機嫌知り
青井 村松 欣二

主婦の顔一番好きと言われても
城内 江口 文代

広告

広告

広告

広告

広告

広告