

## ロマン漂う大正琴

### ～六月の誕生会～

六月の誕生会は総勢13名のボランティア「大正琴ロマン」の皆様にお越しいただき、「ふるさと」「夏は来ぬ」等の親しみやすい曲を披露していただきました。哀愁を帯びた美しい音色に利用者様も思わず聞き入り、共に歌を口ずさんでおられました。



## 初夏の思い出

### ～袖ヶ浦公園散策～

6月7日に菖蒲散策をしに、袖ヶ浦公園に出かけました。午前、午後ともに、とても涼しく散策しやすい天気となりました。池一面に



咲く菖蒲の色合いは、青、白、紫ととても美しかったです。利用者様からは「綺麗だったわ」「また来たい」との感想が多く聞かれました。参加した利用者様には、今年の初夏の思い出となって心に残ることと思います。

## サービス付き高齢者向け住宅「シニアハイツ有秋台」が出来上がりました

私ども「医療法人社団健老会」が運営する、医療も介護もフォロー出来る、サービス付き高齢者向け住宅「シニアハイツ有秋台」が完成し、7月27日（水）にオープンすることになりました。

これから5年間で60歳以上の人が

が2倍になります。病気になる人も2倍、介護が必要になる人も2倍、単身になる人も2倍になります。残念なことですが、年を取ると今まで自分で出来てきた毎日の生活が出来なくなってきました。そこで、バリアフリーで設備の

整った、病気になっても、介護が必要になっても安心して過ごせる、「シニアハイツ有秋台」が出来上がりました。平日体験見学会をいたしますから、是非ご覧いただきまして、皆様のご利用をお待ち致しております。

【姉崎病院 院長 岡 賢了】

## 職員のひとり言

### 「私のストレス解消法」

事務員 T K

仕事に子育てに忙しい毎日です。全ての家事を終えると夜の10時を回っています。週末も子どもの部活や塾の送迎、買い出しに洗濯、掃除：用事がいつも山積みです。そんな日常に押しつぶされないよう、生活の随所に楽しみを散りばめて心が満ちるように過ごしています。



夜はお風呂で防水スピーカーから音楽を流し、半身浴しながら活字を読みます。疲れている時は短編集や短歌集を読み、余裕のある時は何巻も続く連作を楽しみます。英国サセックス大学の研究チームによる実験では、たった6分の『読書』を行うことでストレスの68%が軽減していることが分かったそうです。本に限らず、音楽、映画、演劇、美術など情感の発露した作品は、体内に取り込むと結晶石のように輝き続けます。私は毎日きらきら光る石を集めながら、同時に癒されているのだと思います。

私の中で小説 山崎豊子「大地の子」、詩集 茨木のり子「歳月」、音楽 アデル「21」などが輝きを失いません。皆さまのきらきらした結晶も是非私にお教えください。ダイヤモンドの様な結晶に行き当たるには、皆様から教えていただくのが一番の近道だと思いますので。

## ダイケアルームより

急に暑い日が多くなりましたが、暑さにも負けず、楽しく過ごしています。早く梅雨が明けるといいですね！

今回のダイの作品は「あじさいの花」を作ってみました。カップにお花紙を巻き、折り紙に紫陽花の花びらをかたどり、きれいに切り取って貼りつけました。小さなかたつむりがポイントです。



## 特集 故郷の七夕の味—鯛そうめん—

みなさんは、思い出に残る料理がありますか。私には、中学生のとき「青島」に住む同級生の家でごちそうになった「鯛そうめん」があります。うん十年前の「青島」は私が住む愛媛県の長浜という小さな町の沖あいであり、鯛漁がさかんな島でした。七夕祭りの日に、島の定期船ではなく、同級生の家の船（漁船）に乗せてもらって青島に渡りましたが、潮風が気持ちよく、大はしゃぎしたのをおぼえています。その祭りの晩にごちそうになったのが「鯛そうめん」です。大きな鯛の煮つけがまるまる一匹、その煮汁がしみたそうめん、そして、ほんのりとみかんの香り、おいしくて、それはもう箸がとまりませんでした。今でも、その味と光景は忘れられません。七夕の夜なのに「色気より食い気」一織姫様もあきれたことでしょうね。つい最近、耳にしたのですが、「青島」が『島民15人、猫100匹一猫の楽園』としてテレビで放映されたそうです。島が注目されてうれしいのですが、人より猫の方が多いい島のことを思うと・・・複雑な気持ちです。私の昔話が長くなりましたが、思い出の味「鯛そうめん」（私流）を紹介させていただきます。私の田舎では、みかんの皮（無農薬のもの）は、年中、料理に使うため捨てないで保存しているのですが、ふつう、この時季、手に入らないと思いますので代わりに柑橘類の果汁（柚子とかすだち）を少し入れても合うと思います。「鯛そうめん」一よろしかったら、ぜひ一度お試しください。

### 編集後記

利用者様が思わず歌い出す、微笑む、そんな音楽やお食事をご用意したい…。私たちの願いです。ヒントになるものがあったら教えてください。（相談員 O）

### 7月の予定

6日（水）誕生会

14時30分～ 5階にて

玉すだれ同好会の皆様にお越しいたします。



### 材料（4人分）

鯛（塩焼き用にさばいてもらう）  
1尾（ふり塩少々）

そうめん 3束（お好みで）

#### 《煮汁》

水（昆布15cmでとる） 500ml  
清酒 80ml  
薄口醤油 40ml  
濃口醤油 40ml  
みりん 40ml  
みかんの皮 少々（なくてもよい）

#### 《飾りつけ用》（お好みで）

錦糸卵 オクラ 大葉 みょうが ミニトマト わかめ

### 作り方

1. 錦糸玉子を作る。オクラは茹でてスライスし、みょうがは千切り、大葉、わかめ、ミニトマトなど、飾り用に準備しておく。
2. 鯛は、ていねいに水洗いし、水分をよくふきとる。格子に切り目をいれる。少量の塩をふり、魚焼きグリルで焼きます。（魚の臭みがとれます）後で煮付けるので皮目がこんがり焼けたら OK です。浅い鍋（フライパンでクッキングシートを使用すると煮崩れしにくい）に煮汁の調味料を入れて火にかける。沸騰したら鯛を入れて煮汁をかけながら、弱火で10～15分程煮含ませる。仕上げにみかんの皮をいれて、そのまま冷ます。粗熱が取れたら身が崩れないように鯛を取り出して煮汁は冷蔵庫で冷やしておく。この煮汁をそうめんのつけ汁（お好みでかけ汁）に使います。田舎料理なので味付けが濃いようなら水やめんつゆなどで割って調整してください。
3. そうめんを茹でよく水洗いして冷水にとる。そうめんを一口分ずつ箸に巻きつけながら鯛の周囲に盛り付ける。錦糸玉子、オクラ、大葉、ミニトマト、みょうが、わかめなどを彩りよく飾る。

鯛の身をほぐしながら、そうめんとともにいただきます。