

# アスモ新聞

2006年4月1日(土)

「人に喜ばれる仕事を!!」のアスモは、みなさまとの新たな出会いをお待ちしております。

発行所

在宅介護センター・アスモ

創刊第8号

〒165-0026

中野区新井1-26-4 オスカーマンション2F

☎ 03-5318-4007



## 『和が一緒』

中学に入学して、あの子達は頑張っているかな? 四月は毎年、一緒に野球をしてきた子供達と別れ、そんな想いになる時期でもあり、今年は特にその想いが強くします。平成十八年、三月十二日、午後五時十分、ゲームセッ

ト。その瞬間、私を筆頭に、監督、コーチ、父兄、関係者すべての目から、大粒の涙がこぼれました。一年前、四戦全敗の弱小チーム。中野区で、はじめて女性が代表を務める、私の所属するチーム(中野コメッツ)は、単なる野球技術からくる強さより、礼儀とけじめ、人を思いやる心を育てたい、社会に出てからレギュラーになれる子供を、とのチーム方針のもと、ランニングの時の掛け声も、語源が「和が一緒」からきているという意味で、「わっしょい」に改めるなど、強いチーム作りの根本は、人間形成にあると……。最終戦となったこの日、あるコーチが、一年間お世話になった学校のグラウンドに感謝し、石拾いをしよう。という事で全員で石拾いをし、試合会場に臨みました。前大会九対一のゴールドゲームで敗戦した優勝チームと、ベスト四を賭けた試合となり、日頃、試合で「勝て」と言ったことがない私も、この日は、選手を集め、「野球を続けさせてくれた両親、日頃お世話になった監督、コーチに感謝する意味で、絶対に勝ちなさい。」と……。試合は、日頃見るこのできない、ダブルプレーなどの好プレーが連続し、押し気味の試合展開でしたが、一対一の延長で、結果さよなら負けに……。 (おとうさん、おかあさん、監督、コーチ、ベストを尽くしました。ありがとうございます。)という子供達の声が、私の耳には確かに聞こえました。

## 旬のお魚 小鰻の南蛮漬け



材料:(二人前)  
小鰻 10尾、だし100cc、酢60cc、味醂40cc、薄口醤油20cc、タカノツメ 1本  
長ネギ 1本、玉ねぎ 1/2個、赤又は緑ピーマン 1個  
小麦粉 適量、揚げ油

作り方:  
・鰻はゼイゴ、腹のウロコ、内蔵、エラを取って流水で洗い(頭と骨は除かない)、塩を振ってしばらく置く。  
・だし、酢、みりん、薄口醤油、タカノツメの小口切りを鍋で煮立て、鰻が入るくらいの大きさの蓋付きの容器に入れる。  
・長ネギは網焼きにして5cm長さに切り、玉ねぎ、ピーマンは千切り又は薄切りにして、タレにつける。  
・キッチンペーパーで鰻の水気をふき取り、薄く小麦粉をはたいて低温の油でじっくり揚げる。いったん取り出して油の温度を上げ、高温の油で二度揚げしてカラリとさせる。揚がったところからタレにジュッとつける。  
・タレをスプーンですくって鰻全体に回しかけ、キッチンペーパーをかぶせてタレがまわりやすいようにし、蓋をして冷蔵庫で一晩置く。

素敵な俳句を有難うございました

産土神勤めの帰り初詣

退院にまどふ春着佳き日和

奥津城のおろがみかける温む水

夜の雨樹々の芽をうながせり

河合 稔 様

みるる

みるる

みるる

みるる

# シリーズ 私のドラマ

アスモでは毎日毎日たくさんのご利用者さんとそのご家族の方々と関わらせていただいております。その中でのごく私を「私のドラマ」と題して赤裸々に綴らせていただきました。特に「お叱りの言葉」や「困難事例」を中心にアスモのスタッフ・ヘルパーが「考えたこと」そして「具体的に取り組んだこと」がまとめてあります。

## 『この世は常ならず』

Mさんはこの数年の間に度重なる不運に見舞われました。5年前脳梗塞によりその後遺症で半身マヒ。そのショックを乗り越えようと、ものすごい根気で日々欠かさずリハビリに励んでおられました。その甲斐あって杖で歩行できるようになり、とてもハツラツとした日々を送っていた矢先、患っていた糖尿が悪化、次第に視力も低下し話し相手の輪郭しか見えない程度まで落ち、やがて人口透析への通院も余儀なくされました。そんなMさんの身上を目のあたりにし我々もかける言葉もありませんでした(軽々しくかけられず)。そんな我々の気持ちを察してかMさんはよく「諸行無常(仏語用語らしい...)この世は常ならず...」とさりげない笑顔で話されていました。万物全ての物、人の心も...何ひとつ同じ状況が続く事はあり得ない...という意味のようです。その後度々遊びに来られていた娘さんもお亡くなりになる等これでもか...という現実Mさんは「受け入れるしかしょうがない...これからも自分は生きていく訳だから...」と話されていました。度重なる試練を受け入れようとしているMさんはとても大きな存在にみえました。現在Mさんは息子さん夫婦とお孫さんのいる所に引越され、日々穏やかに暮らしているとの事です。Mさんとの出会いで人間何があっても(不都合な事など)心の強さ(心の修行)によって人生を投げず、くさらず生きていく事、人間として大事な事を学ばせて頂きました。

浅津

## アスモ掲示板

★研修旅行の写真が出来上がりましたのでアスモにお越しの際にお声をおかけくださいね (\*^。^\*)

### 今月のコラム

新陳代謝を高めよう！

新陳代謝とは、身体の古い細胞が新しい細胞と生まれ変わる事です。寒い季節が終わると血液の循環が良くなり、体内の活動が活発になります。春は一年でも細胞の新陳代謝が最も活発になる季節です。年齢とともに新陳代謝は遅くなるようですが、現代人は実年齢以上に代謝が遅くなっているといえます。その主な原因として、睡眠不足や偏った食生活などが挙げられます。

★新陳代謝を高めるビタミン・ミネラル

ビタミンA(βカロチン)：細胞分裂に働きかけ、皮膚や粘膜等を正常に保ちます。(緑黄色野菜、レバー、うなぎなど)

ビタミンB2：細胞の再生を助け、皮膚や粘膜等の新陳代謝を促します。(卵、乳製品、青魚など)

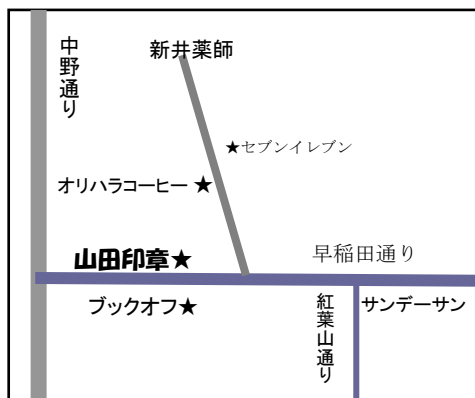
ビタミンE：血行を良くして新陳代謝を活発にします。抗酸化作用があり、細胞の老化を遅らせます。(ナッツ類、たらこ、かぼちゃなど)

亜鉛：新しい細胞を作るのに欠かせない成分です(牡蠣、豚レバー、ホタテなど)



## 中野の仲間

お店紹介



新井の交差点より、早稲田通りを高田馬場方面へ300メートル程進み、サントククの23軒隣に印鑑・年賀状印刷・名刺作成などを扱う山田印章があります。社長は大正6年生まれ今年89歳の御婦人で、昭和35年の創業開店から今も現役でお仕事をされているとのこと。地元根付いた老舗のお店であり、人との繋がり、信用というものを何よりも大切にされているそうです。元氣にお仕事ができる秘訣はよくよしない、悩まない、人の悪口を言わないことだそうです。娘さん御夫婦と地域活動を通じて親しくさせていただいたご縁で、私も名刺等をお願いしています。以前御紹介した方が、名刺を緊急でお願いした時に、臨機応変に対応していただいた、と喜んでいただけました。印鑑の御用命・年賀状シーズンには是非、山田印章を！