

すずらん会だより 76号



2021年3月発行

みんなねっとを読んで

皆さんお元気ですか？コロナの影響にて不安もおありだと思います。それぞれの家庭におきまして健康に気をつけて、ご家族を見守って下さい。

昨年みんなねっとサロン池袋の研修に参加させて頂きました。全国から来られていました。悩みやストレスの発散の仕方を話し合ったり、共通の話で盛り上がりました。たいへん参考になり、近隣のお友達もできて良かったです。

みんなねっとの雑誌は毎月読むことができる参考書のようなものです。事務所にありますので皆さんも読みに来て下さい。悩みやストレスを発散して少しでも気持ちを軽くして下さい。最近はとも読みやすく、わかりやすくなりました。感謝の気持ちでいっぱいです。 T・U

家族会を知って良かった

コロナ禍、自粛生活が余儀なくされています。息子は14才のお正月お年玉で友達と買い物帰り、ヤンキーにからまれてしまい、その事がきっかけで発症したようです。長い年月暗いトンネルの中、家族会を知る事ができました。同じ病に苦しむ方々と交流が出来少し心が軽くなりました。最近では訪問看護を週3日、又作業所に一歩踏み出す事が出来、少し前に進めたようです。これからも温かく見守っていきたくです

家族会の皆様にはお世話になります。 Y・I

☆毎年総会の後に行っていた古河地区の定例会は
今回は6月頃に予定しています。

定例会（三和地区）に参加して

3月26日（金）三和地区定例会を福祉の森調理室にて行われました。参加者13名でした。

最初に滝廉太郎の「花」というこの季節にぴったりの歌を歌いました。ウクレレの音が心に響きました。メロディーが学生の時に覚えていたのを思い出し、懐かしく思いました。1人ずつ良かった事や近況報告をしました。自分だけじゃなく皆さん大変なんだと思うと共有できて良かったです。新しく入った方も2人参加されて悩みをお聞きして、わからない事をわかるように少しずつ見守る感じが親として良いと思います。どんな接し方をするかも話し合いました。たいへん勉強になりました。「みんなねっと」の本の貸し出しもあり、とても参加して良かったです。 U

かんたんおかず作ってみませんか

ジャガイモのごまみそあえ

<材料=2人分>

ジャガイモ・・・2個（200g）
いりごま・・・大さじ1
油・・・適量
砂糖、みそ・・・各大さじ1
みりん・・・大さじ1/2



<作り方>

1. ジャガイモは皮つきのまま、8つ割りに切りまします。
2. 油を160度に熱し、ジャガイモを入れてゆっくり5～6分揚げ、最後に180度にしてカリッと仕上げます
3. ボウルに砂糖、みそ、みりんを入れて混ぜ、揚げたてのジャガイモを絡め、いりごまを振って混ぜます。

（1人分=165キロカロリー、塩分1.1グラム）

問い合わせ／連絡先：茨城県古河市新久田271-1福祉の森会館（特定非営利活動法人ふれあい内）

☎/fax : 0280-48-5878

e-mail : info@fureai-net.org