

こだま通信

62号



[編集] 特定非営利活動法人こだま

〒690-0048 松江市西嫁島1-1-19

☎&FAX 0852-28-8162

支援者のちからが問われる実践

障がい者は不要な存在だ、と身勝手な考えで神奈川県津久井やまゆり園で起きた殺傷事件から2年が経ち報道でもその後のことが取り上げられた。その中で、気になった番組があったので紹介してみたい。気になったのは、紹介された利用者の方の変わりようだった。その変わった姿はなぜか、そんなことを考えながら番組を見た・・・。

傷つけられた男性は・・・

事件直後、体を何箇所も傷つけられた男性は、目をカッと開いて睨みつけ、言葉にならない声で奇声を上げていた。さぞ怖い体験をしたのだろうと心が痛んだ。事件後は、仕事を退職された両親が家に引き取り早く日常を取り戻してあげようと、公園に散歩に行ったり、大好きな食べ物を用意してあげる様子が映し出されていた。

そして2年経った現在、両親と一緒に笑顔いっぱいの生活を送られていた。両親との間に笑顔でかわす会話があったり、あんなに怯え警戒していた2年前とは違って変わって、取材のスタッフに対しても自分から話かけられていて、以前の生活を取り戻したように思えた。

もう1人の女性は・・・

そしてもう1人の女性は、やまゆり園が閉鎖になったとき、家庭の事情もあって別の入所型の施設に転園になられた方だった。

転園した直後は、自分からは何もできない、しない状態の映像が流れていて、すべての場面で支援を受けていた。しかしその後ある職員が、その方が特定の物を目で追っているのに気づき、自分で選んでもらえるようにしよう、と取り組みを始める。

初めは、二つの物を並べて「どっちにする」と声をかけてなるべく自分で決めてもらうようにしていた。散歩しているときも、周りの状況を説明するように声をかけていた。絶えず周りからの刺激があるような活動や環境を作っていく支援のようだった。

彼女の誕生日の日の活動は、近くのファミリーレストランで食事をするというものだった。写真がいっぱいのメニューを見て、「パフェが食べたい」と声が出た。支援していた職員の方もびっくりした様子だった。彼女の中に、ひめた力があることを見抜き、選ぶことから始めようとした施設職員の支援力には学ぶことが多い。そのあと彼女は自分でスプーンを使って自分の口にパフェを運んでいた。何もできないと思われていた彼女が、自分で食べていたのだ。なにが彼女を変えたのだろう・・・。障がい重い本人は何もできない、何もしないと決め込んで、支援者が「してあげる支援」になってしまうことが多いのに、「本人に決めてもらう」支援を一生懸命、施設の若い職員たち全員で取り組んでいた。

利用者の持っている力を引き出すのは支援者・・・

職員は利用者に優しく寄り添い、安心した関係を築いていた。そして何よりも、その人らしさを引き出そうとする支援の考えや、支援の方法について実践のスキルが高く見えた。

ここ数年、障がい者の自立や生活について「本人主体、意思決定支援」といった新しい考え方が出て来ている。本人の気持ちを、どうしたら引き出せるか、どう実現させてあげられるか、そんな考え方の支援ができる支援者集団とそうでない支援者集団では、利用者の生活のありようにも大きな違いが出てくる。こだまでもあたらしい考え方はいち早く伝えるようにしているが、あとは実践のスキルを高める努力にかかっている。

【山田久】

研修報告

発達障がい児・者支援者研修会に参加しました

先月に奥出雲町で開催された、「平成30年度発達障がい児・者支援者研修会」を、こだまから2名が受講してきました。

講師は川崎医療福祉大学で小児発達学を専攻されている諏訪利明氏でした。特別支援教育や発達障がいに関する著作も多く、現場での経験も豊富にある講師だからこそ伝えられる「発達障がい児・者が心から求めている本物の支援」について多くを学ぶことができました。

その学びの中の一つに『自閉症の人たちと関わりたい、と思うなら、自閉症の人たちの正しい理解に基づいて関りを考えるべき。彼らの学び方に合わせて伝えていく事が重要。教育も支援も理解から始まる。自閉症のまま、自閉症らしくをまずは大切に。自閉症の文化から始まるのがTEACCHの基本的な考え方である。』ということです。特にその言葉が私の心に響きました。

(確かに、最近では、利用者の行動にばかり焦点をあてて、「不適切な行動をどう適切な行動へと変換すればいいのか?」という考えに囚われすぎていた現実についてふっと気がつくことができました。そして、本人たちが「なぜ、苦しんでいるのか?なぜ、悲しんでいるのか?」という当事者意識に立ち返って、行動の根っことなる“訴え”や“不安”に目を向けなければいけないという気持ちに立ち返ることができたと思います。

早速、その気持ちを一番大切にしたいうえで、今後のみなさんへの支援に活かしていきたいと思います。

【渡部健史】

隠岐日帰り施設見学ツアーに参加しました

その日は風もなく、真っ青な海と空。時々、トビウオが飛ぶのが見えて最高の船旅でした。肝心の施設見学ですが、超スピード見学で、私のスロウな頭ではとても整理がつかせませんでした。頂いた資料には大事なことがたくさん書いてありましたので、ゆっくりじっくり読んで勉強したいと思います。

私の中に残っている印象は、施設が閉ざされたイメージが全く無く、開放的で利用者さんも職員さんも、とても生き生きとされていたことです。全く知らない私たちに丁寧に対応してくださいました。笑顔がとても素敵で、とても気持ち良く施設見学を終えました。

利用者さんの支援をしていく上で一番大切なことは何か、考えさせられた気がします。研修に参加させていただきありがとうございました。

【伊藤和枝】

昨年施設内研修で施設見学の提案をしたら、隠岐の施設を見学したいとの希望がたくさんありました。梅雨の晴れ間をぬって「仁万の里」と「みんなの作業所」の見学を7月16日に日帰りで行ってきました。新しくなった仁万の里の施設やみんなの作業所の作業内容等について、施設長さんから説明を受けました。

隠岐の施設と作業所の見学へ行かせてもらいました。隠岐の施設は、こだまとは違い年齢の高い方が多くいました。新しく人が入って来るのではなく昔からの利用の方が年齢を重ねて、ということでした。室内を見学させてもらいました。男女と別れていてみんなできつるぐりビングは、テレビや机が置いてあって広い空間でした。女性の大部屋では、夏らしい飾りつけをしていて女性らしさを感じました。

一人一人の部屋ではその人らしさを感じさせる好きなキャラクター、好きな歌手のものが飾られていたり、洋部屋や和室で畳の部屋だったり、利用者にあった自分の生活を楽しんでいる事が伝わってきました。

みんなの作業所の見学では、食品加工、シーツのクリーニング、小物づくりなどと、それぞれの本格的な作業を展開されていました。中でもクリーニング作業は、より本格的で地域のホテルなどと取引があるという説明でした。

草刈りをする作業もあるそうです。草刈りでは最初苦情や問題もあったそうですが、今では地域の方の理解が進んでいるそうです。地域の中で必要な仕事を上手く考え作業として行っていることがわかりました。隠岐での作業がこだまで通用するかと言ったら難しいと思いますが、その地域ならではの繋がりを大事にした作業づくりが大事なことだと思いました。

【常峰純菜】

介護職員初任者研修を受けて

こだまの職員には異業種から転職してこられる方も多い。この春に採用した方々も異業種からの採用となった。こうした職員には、民間の教育機関が行っている初任者研修を受けてもらうことになっており、3人の職員がヘルパーの資格取得に挑んでいる。

月から金まで働いて、土曜日9:00~17:30の研修。そんな日々が始まって10週目になる。正直身体はきついが、それ以上の深い学びがあり、自分のスキルアップのためと、進んで前向きに参加できている。

対象は老人介護が中心であるが、介護の基本、認知症の理解、老化の理解等、何となく漠然とイメージしていたことの押さえなおしができたように思う。

また、自立に向けた介護の支援技術として、コミュニケーションの取り方、身体に負担のかからないボディメカニクスの原理、気持ちよく過ごせるための日常生活介護等、直接支援技術を学ぶだけでなく、利用者側の体験もすることで、改めて介護職としての心構えを自覚した。こだまの職員として胸を張って支援に励むことができるよう、残り3回、しっかり研修していきたい。

【菅道子】

「仕事は“わたし”」「緊張、動揺よりも考えて対処」「すれ違う人には笑顔」「“すみません”を“ありがとう”に」「人はほめる」「握りこぶし5個分くらいのタンパク質」「意識、応答の確認、救急車」「血圧は簡単にあがる」「水分はこまめに」「ニヤリ・ホット」…。研修のノートを見返してみるとこんなことが書いてありました。研修は毎週土曜日に終日行われ、これまで3名の講師の先生に様々な介護の基本について教わっています。一緒に教わっている仲間も10名前後で、それぞれの現場で共通することや違う点、お互いに吸収することがあったりと研修がある時は充実した一日になっています。

講習を受ける前は、体の動かし方や排泄や入浴等の基本的な介護の授業が続くのかなと思っていました。しかし最初に書いたメモのように、介護の仕事をして行く上での考え方や、介護の現場にかぎらず“職場”での身の振る舞いや気持ちの持ち方等、日頃の生活においても活かすことのできることも教わっています。例えば、私には人前で話したり楽器を演奏する場で緊張してしまう癖がありましたが、研修を受けて少し克服できたかもしれません。

7月に入り、実践的な研修内容にシフトしていくと、“自立支援”という言葉についてもっと意識していきたいと思うようになりました。講師の先生は“できることは出来るだけ自分でしていただく介護をといた内容のことをいつも話しておられます。学習や習得していく速さの違いはあっても誰もが発展や成長は必ずしていくものだ、と思うと時間や忙しさの中で職員が「こなす介護、こなす支援」になってはいけなくと改めて考えるようになりました。

あと数回の講習で終わってしまいましたが受講したことで少しでも考え方や捉え方が今までと変わるように貴重な時間にしていきたいと思います。

【永井智】

5月からこだまに勤め始めて、2ヵ月と少しが経ちました。以前の職種とは全く異なる介護という世界で右も左も分からない私にとって、この研修は大変有意義なものであると感じています。研修は介護・福祉の成り立ちやその経緯といった座学的な内容から、研修生同士で実際の介助を体験する実技など、その内容は多岐にわたります。

元々勉強というものは好きなので（決して得意という意味ではなく、むしろ苦手です）、座学も楽しみながら学んでいます。今まで知らなかった新たな知識を知るということは、私自身にとって純粋な喜びで、「もっといろんなことを知りたい！」と毎回の研修で思われます。

実技の研修では、実際の現場に必要なスキルを実践形式で学んでいます。研修で教わったことを早速日々の活動に活かすことが出来たり、とても実践的で役立つ研修だと感じています。

研修を受け始めてから2ヵ月が経ち、少しずつではありますが介護・福祉とはどのようなものなのか、日々の活動や研修を通して分かってきたような気がします。人を思いやること、そして細やかな気遣いをしていくという、人としてあるべき姿でいることが、何よりも一番大切なことだと思うようになりました。

まだこの世界に飛び込んで間もない私ではありますが、目の前の利用者様に喜んでいただけるよう、笑顔になっていただけるよう、精一杯に努力精進していこうと思います。

【細川裕幸】



今年で3回目となるしじみ狩りを行いました。今年はこちらはこだま全体とする企画となり前回に比べると参加者がとても多くて賑やかでした。初めてしじみ狩りに参加される方、何度か経験してる方と様々です。水に入ることへの抵抗のある方も職員と一緒にゆっくり水に入り、手作りの補助具を握り楽しそうな姿も見ました。そして利用者より張り切ってしじみを探す職員の姿も見られました。水に触れ、直接しじみに触り、五感をたくさん刺激されたと思います。

今後も新しい発見、刺激が得られるよう工夫をこらした企画にしていきたいと思います。
【曳野美津代】

毎年恒例のしじみ狩りに行ってきました・・・



7月11日にこだま全体の恒例行事として“しじみ狩り”がありました。今年は梅雨明けも早かったように感じ、7月の上旬でも本当に暑い日々が続いて当日も気温がすごく高かったように思います。今回、私は初めて当日のほんそごの活動担当者をさせていただきました。きちんと計画を立てて安全に楽しい活動ができるか不安でいっぱいでした。持って行くもの、時間配分、トイレのタイミング、お昼ご飯の用意、持参していただくもの、ほんそごに帰ってからのお風呂の順番など、計画に反映させることがたくさんありました。

全体で活動をする事の難しさや健康、安全、安心を考えて綿密に計画する大切さがわかりました。会場に着いてみるとたくさんのしじみがあり、あらかじめ用意した補助具を使ってみなさん上手にしじみをとっていました。炎天下の宍道湖の水は少し冷たくて気持ちがよく、しじみ狩りを忘れて全身水に浸かり海水浴のように楽しんでいる方もおられました。私も利用者さんと一緒になって腰まで水に浸かって無我夢中でしじみ狩りを楽しみました。本当に楽しみながら夏を感じることができたと思います。毎年しじみ狩りに協力してくださっている地元のスタッフのみなさん、暑い中本当にありがとうございました。【永井智】

今年も宍道湖でしじみ狩りができると、みんなこだまを着替えるところからウキウキ気分だったのではないのでしょうか。行きの道中も楽しみで、会場までの道のはあっという間に感じました。

現地に到着してあいさつをして、そしてこの日のために準備したオリジナルの補助具を手に、しじみ狩りが始まりました。歓声が次々と聞こえてきて、どんどん盛り上がってきました。各部署、たくさん採るぞー！と意気も大変なものです。みんな浅瀬で・・・と思っていたのですが、水遊び大好きな利用者の方が徐々に浅瀬から離れていきました。もちろん職員も一緒に浅瀬から離れていき、二人だけ海水浴のような状況になっていました。

職員手作りの補助具を使って砂としじみを収穫する方、ふるいに入れる方、そのふるいを使って砂を落とす担当の方、たくさんの役割がありました。みんなのがんばりでいっぱいのしじみを収穫することができましたよ。たのしい時間というのはすぐに過ぎてしまいます。もっともっと宍道湖の水に触れていたかったけど、もっともっとしじみ狩りをしたかったけど、こだまに戻る時間になってしまいました。今年もありがたい機会を作っていただき、本当にありがとうございました。【野津拓馬】

七夕カフェ

7月7日 (土)
カフェこだま

7月7日、カフェ主催の初めてのイベントを行いました！
「流しそうめんをやろう！」「かき氷をやろう！」と意気込んで準備を進めておりました。しかし、雨女である福田が実力を発揮してしまい、豪雨を呼び寄せてしまいました(涙)

中止するか直前まで迷いましたが、お客様から「雨でも行きます、家族で楽しみにしているので」というお電話をいただき、やるっきゃない！！と予定通り決行しました。

当日は、大雨にも関わらずたくさんのお客様に参加していただくことができ、とても楽しいイベントになりました。ボランティアで参加して下さった方の「金魚すくい」「野菜釣り」「雑貨販売」「ハンドマッサージ」なども大盛り上がり。とにかく皆さん優しい方ばかりで、来てくれる人が喜んでくれるようにと全員が一丸となっていました。

カフェで出会った方々の繋がりや、交流に感謝の気持ちでいっぱいです。室内にかざった短冊には、たくさんの願い事が飾られました。みなさんの願い事が叶いますように。そして、これからのカフェこだまも、みなさんにとって「安心できる場所」「楽しい場所」「たくさんの出会いがある場所」になっていけばいいな、と願います。ご参加いただいたみなさん、本当にありがとうございました！ 【福田翔子】



「七夕カフェ」と聞くだけで、なんだかワクワクするような行事になりました。カフェこだまを利用しての行事も初開催ということもあり、準備の段階からとても楽しく準備を進められました。

目玉企画の一つが恒例となってきた職員有志によるクラフト展です。だんだん参加される職員も多くなってきました。毎回、何を作ろうかと悩みますが、一緒に参加される職員さんと、何を作るかの話や、進み具合、完成を見せ合ったりするのがとても楽しいのです。

そして今回は利用者の母さん達にも参加していただきました。後日、感想を聞かせていただきました。「え～急だね」の後に言われた言葉は「楽しかったよ」でした。それから自分が欲しいなと思える物を作りましたよ、など続き、後日、あらためてお手紙を頂きました。

『こだまのカフェでのクラフト展にお母さん達も何か出しませんか？とのお声をかけて頂き、軽い気持ちで「はあ～い」と・・・ところが気が付けばあと数日で開催の日です。二人で何を作ろうか～！？首が回るほど悩み、その結果がカフェに並べられた作品（お恥ずかしいですけど）でした。手に取り眺めて頂けるだけで幸せでした。ありがとうございました。息子たちが「NPOこだま」にお世話になり随分長い年月が過ぎました。今後益々この子たちが輝ける、楽しい時を過ごせる「NPOこだま」であってほしいと願っています。懲りずに何かありましたら、また声をかけてくださいね（笑い）」と書いてありました。

当日は残念ながらの悪天候でしたが、その中でも、たくさんの人でにぎわいました。これからの行事もみんなで作っていきける、楽しめる企画にしていきたいと思えます。

【井川樹】

生活介護よめしまの活動

生活介護よめしまの作業は、くろもじ茶作り、乾物作り、ペンキ塗りを中心としています。

この春からくろもじの作業について、すべての工程に利用者が関わり、なるべく職員は補助的な役割となるように作業内容を再度見直してきました。くろもじの木を取ってくるころから、袋詰めをするまでにはたくさんの工程があります。そして今、利用者ひとりひとりが役割を持ち作業できるような形になってきました。ある利用者の方は、それまで枝を折る作業が中心でしたが、今では手先の器用さを活かして三角のティーバッグにスプーンを使ってくろもじ茶を入れる作業の担当をされています。それまで携わったことのなかった作業を初めてやったときのうれしそうな表情、やり遂げた時の満足そうな表情を見ると、まだまだ職員のアイデア次第でできることがあるはず！！と奮起されます。

おかげさまで、午前だけの作業では注文に追いつかず、午後も作業する日が出るようになりました。そして新たに太い枝まで無駄なく使えるように粉碎機を購入し、たくさんの注文にも対応できるようになりました。やかんで煮出して、冷たく冷やすと夏にぴったりのお茶です。ぜひ一度おためし下さい！

【久保田真紀】

ほんそご夏の活動

今年の夏の暑さは格別です。部屋から一步外に出るだけで「ムッ」とした生温かい風が吹いてきます。そんな異常な酷暑に、こだまではなるべく外での活動を控えるようにとの注意がだされました。そんなわけで、今年は毎年いっている海水浴に行くことができませんでした。（少し暑さが和らいだら行ってみたい）それでも例年行ってる夏の行事は欠かせません。

男性職員が大きな竹を、職員の裏山から切り出してきてこれまでにないような、そうめん流しの巨大装置を作りました。

そうめん流しにも趣向が凝らされて、そうめんだけでなく、お菓子やフルーツの缶詰なども流れてきました。利用者の皆さんも大喜びで、次々とキャッチしていききました。

今年のそうめん流しは、暑さのため室内で行ったために、床は水浸しになりましたが、利用者の皆さんの

楽しそうな笑顔がたくさん見れて、大満足の企画となりました。

【ポレポレ職員のブログから】

4月からこだまに入った職員が活動の計画書を一生懸命作っていました。ちょっと質問されたので自分が思う事を話しましたが、話を聞く姿勢がすごく真剣でこちらも身構えるくらいでした。

そして後日、「○曜日に○○の件で相談させてもらっていいですか?」と言われ、もちろん「いつでも呼び出してね」と返事をしました。こちらも答えられる限り最高の答えを出そうと一生懸命考えます。

自分が若い時には、そんな積極性があったかなあと思ったり、利用者の方に接する態度を見て、ああ良い関わりしてるなあとか、たくさん気づかされます。初めて福祉の世界に飛び込んで、きっと大変なはずなのに……。

僕も影響をたくさん受けながら、これからのこだまと一緒に作ってあげたらなあと思います。いわゆるシナジー効果でしょうか。

夏の移動支援（ホームヘルプ）

七月に入って暑い日が続く、移動支援でも水分補給のことを考えたり、移動はなるべくバスや電車で行うなどしています。また、イオンやカラコ工房、美術館や図書館など屋内で過ごすなど、熱中症対策を考えて支援をしています。

暑い日が続いても利用者さんは元気いっぱいの様子で、移動支援の時にどこに行くか、何をするか考えておられます。時にはどうしても歩かないといけない時もある、汗をたくさんかくこともあります。そんな時はすぐに冷房のある建物に非難したり水分補給をしたりすることを心がけています。

これからも利用者さんの体調や暑さに気をつけて楽しめる支援をしていけたらと思います

【藤野知美】



生活3の活動から

生活3では継続してラスク作業を行っています。生活3の利用者さんは継続することで積み上げができ、少しずつ上手くなっていくからです。

ラスク作業には、一人ひとりの役割があります。計量をするかた、味付けをする方、フライ返しでパンをひっくり返す方などなど。それぞれが得意なことを生かした担当を持っていて皆さんがどこかの場面に必ず関わっています。大量生産は出来ませんが、一袋、一袋丁寧に作っています。またラスクを入れる紙コップも皆さんがちぎった折り紙を貼って手作りしています。カラフルに仕上がった紙コップも好評です。

基本的なものはチョコレートがかかったチョコがけラスクとプレーン味が一年を通してあり季節によってバリエーションを変えています。現在は生姜味、レモン味、塩味などの夏バージョンの試作を作っています。こだま職員に感想を聞きながら進めています。近々新しい味のラスクがデビューする予定です。

【森山裕子】

カフェこだまの活動

カフェでは、7月より利用者さんの就労が始まりました。車椅子に座りながらのレジ担当をしてくださる利用者さん。レジの台が少し高くてどうしましょう... お金が滑って取れない...という所からのスタートでした。しかし、「こうすれば取りやすいですか?」「こうすればスムーズにできますか?」と利用者さんと1つ1つ動きを相談しながら、いろんな道具を使って働きやすくなるように工夫します。その方の目線、姿勢、動きを想像してみる。そして、何か工夫できないか、何か使える道具はないか。普段の接客とは違う頭を使うように感じます。でも、利用者さんが一人で出来ることが増えていく姿を見ていると、自分が何かできるようになるよりも10倍も100倍も嬉しさを感じます。

袋のスタンプ押し、野菜市のビニール袋に絵を描いてくださる利用者さん。座敷に座って、自分のタイミングで休憩も挟みつつ、作業に取り組んでくださいます。スタンプを押しながら「あ、失敗しちゃった」と独り言。でも、それがまた味があって素敵な仕上がりです。ビニール袋には、好きな昔話の絵を描いてくださいます。油性のペンで一発描き。手が迷ったり、止まったりすることはありません。きっと、頭の中で描きたい絵が

想像できているのでしょう。「一寸法師」「桃太郎」「舌切り雀」と描くスピードは止まりません。すごい才能だなあと職員は感心してばかりです。

“カフェでの就労”という固定概念をこちらが持っていたら、きっと楽しく働ける人は増えないでしょう。その方の特技を活かしてもらえそうな仕事を見つけること、その方だからできる仕事を作っていくこと、働きやすい環境をつくり、力を発揮してもらえよう工夫すること。そして楽しく一緒に仕事をすること。それが私たちのできることだと感じた7月でした。

【福田翔子】

クッキー工房の活動から

コンコンコン・・・「こんにちは、クッキー工房です」と元気にあいさつをしてドアを開け市役所販売が始まります。毎週木曜日お昼の仕事です。

市役所は広く迷路のようで時々一緒に販売へいく私は全くどこの部屋に行き良いのか未だに分かりません。でも男性利用者さんは、もうしっかりと覚えておられます。ここの部屋の次はこっちの部屋・・・という感じで「ありがとうございました」と言って退室すると迷うことなく次の部屋へ向かわれるのです。とっても頼もしいです。販売中は「ありがとうございました!」としっかりクッキーやお金の受け渡しをして下さいます。もう何年も通っているので、顔見知りの方もおられ「こんにちは」と笑顔でみんなに挨拶をして下さったり、ハイタッチや握手をして下さるお客様もおられ、とても嬉しく思います。

私たちの販売を待っていて下さる方や「これがおいしかったよ!」とお客さんがお客さんに進めて下さったり、「ご苦労様」と声をかけて頂け、「よし! また頑張るぞ!!」という気持ちになります。また階段は少し苦手な利用者さんも、一段一段ゆっくり階段の乗降をされ頑張っています。苦しくても階段ですれ違う人に「こんにちは」と笑顔で挨拶をされます。販売ではたくさんの方との出会いがあります。出会った方にクッキー工房の皆さんの素敵な笑顔とおいしいクッキーを届けられるようにこれからもクッキー工房のみんなで頑張りたいと思います。



【山岡智加】

やりすぎ、とりすぎは・・・



一生懸命に「体に良いこと」をする人が、実は危ない。

最近健康食ブームで、マスメディアからたくさんの情報が入ってきます。一生懸命体に良いと言われる食べ物を摂っていませんか？しかし、人はみんな個人差があるので、Aさんには効果があってもBさんにはあまり効果がない。ということもあります。なんでもまんべんなくいろいろなものを

食べるのが一番です。

糖尿病などでいろいろ食事に制限がある場合でも、あまり一生懸命になって制限をしてしまうと嫌気がさしてしまい、最後には「もう、どうでも良いわ」と諦めムードになってしまいます。スポーツも体に良いからといって急にやりすぎると、関節炎になってしまったり、疲労でダウン、安静が必要になって、逆に運動ができなくなってしまいます。

「気楽に、ぼちぼちと」と思ってやっていく方が、長続きもするし、なんだか楽しい気もします。できなかった日は『あのことがあったからできなかったんだ』と言い訳をすれば良いのです。そうすればできなかった自分を責めることもありません。

言い訳は悪いことではなく、精神的なストレスを緩和する知恵でもあります。

暑い日が続きますね。無理せずいきましょう。 【伊藤和枝】



カフェこだま

忠田シェフのお料理レシピ

◎塩豚の作りかた

豚のかたまり肉（肩ロースかバラ）
塩（肉500gに対して塩大さじ1/2位の割合）

- ①豚肉に塩をまぶし、まんべんなく擦り込む
- ②冷蔵庫で3日以上寝かせる。

【ゆで塩豚に】

- ・鍋に水・昆布・酒を入れて、塩豚も入れて火にかける。
- ・沸騰したらアクをすくいながら、弱火で30分ほどゆでる。（ゆで汁もスープとして使えます。）

【焼き塩豚に】

- ・塩豚を一口大に切って、ネギかキャベツなどを炒める。
- ・焼き目をつけるように、あまりいじらずじっくり焼くとおいしい。

◎ゴーヤチャンプルー（一人前）

ゆで塩豚（一口大に切って、5枚ほど）
ゴーヤ（10センチ分くらいを、薄切りに）
玉ねぎ（1/4個分くらいを、薄切りに）
木綿豆腐（塩豚と同じくらいの量）
玉子1個
塩コショウ・醤油・かつおぶし

- ①フライパンを熱し、塩豚と豆腐を焼き目がつくようにじっくり焼く。
- ②①を端に寄せ、ゴーヤと玉ねぎを入れて炒める。
- ③溶き玉子で全体をとじるように大きく混ぜる
- ④器に盛り、カツオ節をかける。

