

会報

第44号 (2018/3/23)

広島県福山市木之庄町 4-3-14

Tel&Fax:084-917-5937

Mail:info@crcc-fukuyama.org



Community Renaissance
Research Center

今後の予定



お花見

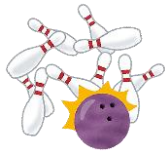
4月2日(月) 10時〜14時頃

・場 所: 元の女子短大キャンパスの予定
・参加費: 500円

満開の桜の下で、一緒にお花見を楽しみませ
んか?お一人でのご参加も、当日の飛び入り
参加も大歓迎です。お出かけ前にぜひNPOに
ご一報ください。今年の開花は例年よりも早い
と言われていますが、この日まで花がもつこと
を祈りつつ...

ボウリング

4月3日(火) 13時〜



・場 所: キャッスルボウル(東深津町)
・参加費: 実費をお願いします。

福山市内でボウリングを楽しみます。事務
局も子どもを連れて参加予定。お子さん連
れ大歓迎です。ご参加希望の方は、NPOま
でご連絡お待ちしております。

シモン・ド・ジョー

4月17日(火) 14時〜

・場 所: ルネッサンス研究所
・参加費: 300円
・内 容: 『コミュニティヘルスのある社会へ』
(122ページから)

「ケアの社会学」を読む会

4月19日(木) 16時半〜

・場 所: ルネッサンス研究所
・参加費: 300円
・読む本: 上野千鶴子著「ケアの社会学」
・内 容: 第4章:ケアに根拠はあるか
(P. 88から)

こいまつり

5月6日(日) 10時〜14時頃

・場 所: 仁伍広場



地域の絆の利用者さんや学生さんなどによ
るステージ、飲食、ゲームコーナーがありま
す。NPOでは恒例のリサイクルバザーやゲー
ムを行います。もしご自宅に提供いただける
品がありましたらご協力お願い致します。ま
た当日のお手伝いも大募集です。ご連絡どう
ぞ宜しくお願い致します。

今号の内容

- ・ 毎年好評「みそ作り」
- ・ 今年度の「コーラス」始動
- ・ サ高住ができました。
- ・ 編集後記

※内容は以下に記載

活動報告



NPO毎年恒例!好評!

「みそ作り」を行いました



2月23日(金)の午前10時より、NPO集会所で毎
年恒例の「みそ作り」を行いました。今年も福山のフ
リーペーパー「びんまる」にイベント案内を掲載して
もらいました。おかげで親子連れからの申し込みも



三角おにぎり上手に握れたね!
と、ハイタッチ。「イエーイ♪」

ありましたが、急用が出来て行けないのですが」と連絡が入り、残念ながら当日は欠席。地域の絆の利用者さんも含めて15名の参加でした。

講師は味噌作りのベテラン、藤原さんです。皆で協力し、手作り味噌の仕込みと平行して、昼食のおにぎりや豚汁作りをしました。

「みそ作り」の魅力は、材料が揃いやすく、簡単にできることです。これまで味噌作りの経験が無かった私も、思っていたよりずっと簡単に驚きませんでした。味噌を作るのは、ちょっと暖かくなったこの季節がぴったりです。材料は生大豆500グラムとこうじ500グラム、塩250グラム。これで約2キロの味噌が出来上がります。ちなみに今年約10キロの味噌を仕込みました。一昼夜水に漬けておいた大豆（約3倍に膨らみます）を、前日に、親指と薬指でつまんでつぶれる位まで軟らかく煮込んでおきます。それを皆で協力して手ですり潰していきます。その大豆にこうじと塩を混ぜ、固さをみながら煮汁を足していきます。まんべんなく混ぜたら、アルコール



やわらかく煮た大豆の粒を
すり潰します。
みんなで一緒にコネコネ！



今日の献立は古代米の
おにぎり、豚汁、煮物に
オヤツの八朔。いただきま〜す♪

などで除菌をした保存容器の中に移します。材料を丸めて投げ入れて、しっかり空気を抜くことが肝要です。それを密封状態にして出来上がり。ここから数カ月間、常温で発酵させます。出来上がりは半年後くらい。食べごろの判断はお好みで。

参加者の中には昨年このイベントに参加して下さった方が2度目のみそ作り」に挑戦して下さいました。昨年の味噌の仕上がりはこれまで作ったなかでも味、香りとも最高の出来でした。「ご自身で仕込まれた味噌の味を、昼食の豚汁で楽しんでいただけたかと思えます。

講師の藤原さんは声かけが優しく、しかも参加者にそれぞれ仕事を割り振られるのもお上手。利用者さんが大豆をすりつぶしておられる時も「手！」あらく、うまく出来たじゃない。」と沢山ほめて下さるので、和気あいあいとした雰囲気で作業が進みました。できる人は、こっちもお願いな」と上手にリードして、利用者さんにも昼食のおにぎり作りに参加していただきました。塩水をつけた利用者さんの手のひらに、藤原さんがほいっ



美味しい昼食、
ごちそうさまでした。

「ご飯をのせると、年季の入った手つきでリズムミカルに握っていらっやいました。さすがはベテラン主婦の皆さん、あつという間に30個の三角おにぎりが完成です。

味噌の仕込みが終わったあとは、皆で昼食をいただきました。帰り際には 今日楽しかったです。ありがとうございます。」という嬉しい言葉も。昨年の味噌は小分けにして、お土産として参加者の皆さんに配ったのが評判でした。また、販売用の味噌も用意していましたが、こちらも人気であつという間に全て売り切れました。みそ作り」にご参加くださった皆さん、お疲れさまでした。そして、ごちそうさまでした。

今年仕込んだ味噌の仕上がり待ちながら。

仁伍ユニオン合唱団



今年度も「こいまつり」に向けてコーラスの練習が始まりました。講師は引き続き村山ひろみさんです。

久しぶりの練習でしたが、ピアノの伴奏が始まると、大きな声で「知床旅情」や「瀬戸の花嫁」、南国土佐を後にして」などを歌っていらっしやいました。今回のおやつは、茶碗蒸しでした。ツルンと喉ごしが良いためか、おかわりをする方も。おいしいと言っていただけで嬉しかったです。

今年はおリジナルソングの練習もしています。青い山脈」の曲にのせた替え歌「縄域福祉センター仁伍の唄」です。職員さんと利用者さんの渾身の作で、歌詞がとてもユニークです。「こいまつり」で利用者さんが披露予定ですので、お楽しみに。



元気でキレイな歌声です♪



好評だった茶わん蒸し

お知らせ サ高住ができました。

※サ高住：サービス付き高齢者向け住宅

この前までコンビニエンスストアが建っていた後地に、新しい建物が建ちはじめました。あつという間に外枠が取られ、とてもユニークでステキな外装の建物が姿を現しました。これが地域の絆のサービス付き住宅です。

「まあ、どなたのデザインですか？」

と聞くと、ドイツで見たのを参考にした、代表理事のデザインだそうです。一階中央には地域の人だれでもが利用できるレストランが、その奥には利用者さんの食堂があります。

四月一日から利用者さんが入居され、生活を始めるそうです。



完成間近のサービス付き住宅。
29日、30日が内覧会です。

編集後記



少しずつ春めいてきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

先日、小学生の娘がスケートボードで遊んでいたところ、転倒。手をついた拍子に右手を「若木骨折」してしまいました。若木という春の草木のような印象ですが、子ども特有の骨折のことだそうです。子どもの骨は大人の骨と比べて折れにくく柔らかいため、千歳飴を曲げたようになり、これを若木骨折と呼ぶそうです。アスファルトの上だったので、転倒の恐怖心から手をついて転んでしまったのでしょうか。

NPOの「上手な転び方入門」講座では、頭部を守りながら体の面で転ぶ事を体に覚え込ませる講習を行っています。今回の事例も「転倒の際、腕一点に力が加わると危険」という事を思い知らされた出来事でした。

全治3週間。春休みのうちにしっかり治して元気に新学期を迎えられますように。皆様もどうぞより良いコンディションで春をお迎えください。(兼)

