

# コーヒー牛乳通信

2020年度 11月号

この号の内容

山が少しずつ色づいてきましたね。毎年、私はこの秋色絨毯のような山を楽しみにしています。



今、須磨区役所にいる「すまぼう」も、11月30日までは、秋バージョン。

メンバーさんの作った、リンゴ・栗・ミノムシ・こんがり焼けたサンマが、来庁者に大好評だそうです。

ちなみに、12月はシックなクリスマスバージョンになります。機会があれば、見に行ってくださいね。

1. ホームページができました
2. 牛乳パックが楽器になるの？  
～11月コシコシプログラム～
3. のんびり図書館
4. おわりに

## 1. ホームページができました



お知らせが遅くなってしまいましたが、8月にホームページができました。

過去のコーヒー牛乳通信やコシコシプログラムの様子を見ていただけます。慣れないながら、少しずつ更新しています。メンバーさんの様子を、ご家族の皆様にお届けしていきますね。

アドレスはこちら。

<http://life-propeller.org>

## 2. 牛乳パックが楽器になった？

11月コシコシプログラムは、「エコ楽器を作ろう」でした。

牛乳パックやペットボトルなど、普段ならそのまま捨てちゃう材料を使って楽器を作ります。時間をかけて装飾する人、ひらめきであっという間に完成させる人など、作る楽器も完成までの時間もメンバーさんそれぞれ違いますが、出来上がった楽器は、どれも個性豊かで楽しい音がします。

完成した楽器の出番は、12月コシコシプログラムの「クリスマス会」。作業室ごとに曲を選んで練習し、みんなの前で演奏する予定にしています。

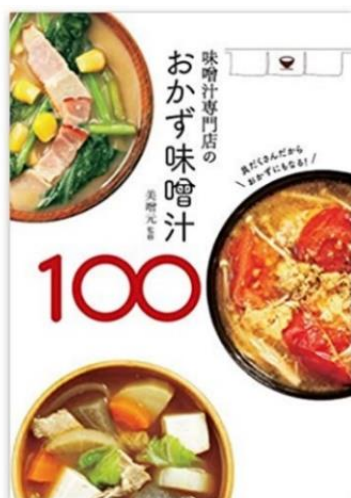
今年のクリスマス会は、コロナウィルス感染症の再拡大もあり、メンバーさんだけの参加になります。出来上がった楽器や演奏の様子を、来月の通信やホームページで報告させていただきますね。



### 3. のんびり図書館

お料理が載っている本って、見ているだけでも幸せな気持ちになるのは私だけかしら？

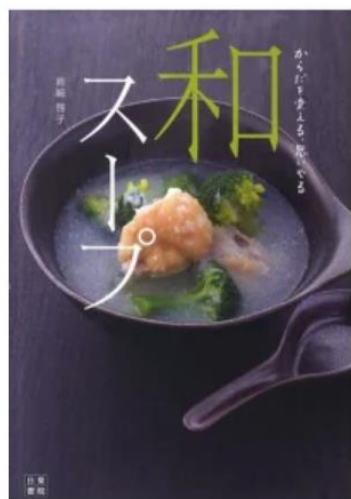
今回は、「あったかい」×「お料理」をキーワードに、3冊をご紹介します。



紹介本①「味噌汁専門店のおかず味噌汁100」監修：味噌元

寒くなると、温かい汁物がおいしいですね。でも、汁物っていつも同じ具材になってしまいませんか？左のレシピ本では、具材の新しい組み合わせや、献立アイデアが100種も載っています。お味噌汁専門店が監修したレシピ本だそうですが、スーパーで手に入りやすい食材を使ったレシピが多いので、実際に取り入れやすいです。

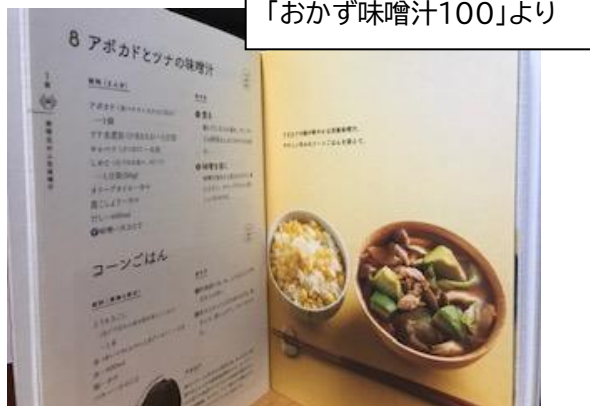
全国各地のお味噌汁も紹介されていて、おうちにいながら全国を旅した気分になれちゃいますよ♪



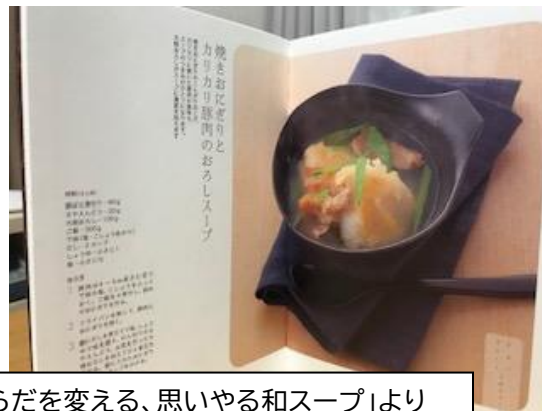
紹介本②「からだを変える、思いやる 和スープ」著者：岩崎啓子

こちらの本は、メイン料理になる汁物レシピが多いのが特徴です。そのレシピが、どのような効果があるかも載っていて、体の調子を整えたいと思われる方には、ちょうどよい役立つ情報もあります。

私のお勧めは、焼きおにぎりとかりかり豚肉のおろしスープ。冷凍しておいた大根おろしと冷凍焼きおにぎりを使えば、超簡単！朝ごはんスープの完成。大根おろしをレンコンのすりおろし・豚肉を桜えびに変えてもおいしいですよ。



「おかず味噌汁100」より



「からだを変える、思いやる和スープ」より



### 紹介本③「おじいちゃんとパン」 著：たな

3冊目は、心があたたかくなる絵本。

おじいちゃんが作る甘い食パンを、孫の男の子と一緒に食べるお話です。2人の間には、短い会話と甘いパンだけ。ただそれだけなのに、ゆったりとした時間の流れとあたたかさを感じることができます。

ページごとに変わる、おじいちゃんと孫とアレンジされた甘い食パン。ジャムやあんこやマシュマロなんかのった甘いアレンジ食パンを見ていると、とてもおいしそうで、甘党じゃない方でも、今すぐ食パンを買いに行きたくなっちゃうはず。

実はこの絵本、何回か読んでやっと気付いた、おもしろい仕掛けもあるんです。おじいちゃんと男の子の姿以外にも、成長を表現しているのですが、みなさんはすぐに気づくかなあ？



先日、お料理が苦手という障害のある方にわかるレシピ本はないかと聞かれ、子ども向け・初心者向け・ルビがふってあるものをご紹介したのですが、その方は「難しい」とおっしゃったそうです。よく聞くと、その方のお料理での困りごとは、よくあるレシピ本が教えていることとは違っていました。レシピ本を作ることはできませんが、私は「その方にちょうど良い」を、一緒にレシピ本を見て、お話ししながらお料理を作っていきたいと思いました。

ご紹介した3冊は貸し出しもしています。よくあるレシピ本ですが、お料理の写真をみて「作ってみたい」と思われたメンバーさんは、気軽に職員にお知らせください。できるだけわかりやすくお伝えします。本の貸し出しは、ご家族の方もOKです。

## 5. おわりに

今月のお誕生日ケーキは、レーヴ・ド・シェフでした。10月のお誕生日会に欠席されていたメンバーさんもお祝いしました。お誕生日は過ぎてしまいましたが、とっても嬉しそうで、私も嬉しくなりました。

コロナウィルス感染症が再拡大中の今、プロペラでは、こまめな換気・消毒・手洗いを続けています。これから、ますます寒くなってきますので、皆さま、ご自愛くださいね。

最後になりましたが、今回の通信も、最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

令和2年11月30日発行

文責：亀田 小恵子