

# みどりのゆび

諏訪中央病院グリーンボランティア通信 No.137号 2024年12月4日発行



## 11月6日に秋のグリーンバザー

10月の病院祭・ハロウィーンと行事が続き、グリーンボランティアの今年最後のバザーの日は、朝方まで雨が降り、どうなるかと心配していましたが、準備にかかる時刻には晴れて本当についていました。でも、とっても寒くて、みなさん、足踏みをして身体を温めながら、お客様の対応をしました。



ボランティアの皆さんの心のこもった作品を、手に取って買っていただけること、お客様の笑顔を見られることは、私たちボランティアの一番の喜びです。そこには、ふだんの私たちの活動を見られている方々と、病院のスタッフの方々への感謝・患者さんへの応援の気持ち、お互いの心のキャッチボールがあると思います。

広葉樹が葉を落とし、宿根草たちが冬支度に入り、病院の庭は眠りにつきます。また、来年春に吹き返す命を楽しみに、ボランティアの活動もお休みに入ります。 [小野里]



## ハロウィン祭を終えて

心配していたお天気にも恵まれ、10月25日の夕方4時半に皆さんがカーヴィングをした約30個の南瓜の中の蝋燭に点灯しました。暗くなるに従い、蝋燭の明るさが際立ち、いつもの庭が幻想的でロマンチックな庭に変わって行きました。

患者さんがカーテンの隙間から灯りを眺めて、少しでも心慰められたら良いなあ…と願いました。マジックで顔を描いた南瓜を大変喜ばれた患者さんがいらしたとも聞きました。入院されている方達の日でも早い治癒を祈ります。また、この夜、蝋燭の火がカボチャを焦がす匂いに、ほのぼのと心温まり、お腹がすきました。もちろん私たちも謎めいた魔女になったり、南瓜の妖精に変身したりして、ハロウィンの夕べを楽しみましたよ。 [田村]



## コラム No.29 我流「黄金の健康食」をどうぞ！

[材料] 煎り大豆 1袋(90~130g) 食べる煮干し(小さいもの)30~50g(ひとつかみ) 煎り金ゴマ 30~40g 油少々(コーティング用)

[調味料] 甘口味噌 軽く大1 素焚糖(スタキトウ:沖縄のキビ糖)30g~(好みで)  
日本酒 大1 みりん 大1

[作り方] 大きなフライパンを中火の強ぐらいで火にかける。同時進行で調味料をよく混ぜ合わせ、味見をして自分好みにする。次に、煮干しを生臭くならないように、よく混ぜながら炒る[ポイント①]。

パリツとしたら、煎り大豆を加えて、さらに空炒りし、全体に火が通るように箸でよくかき混ぜる[ポイント②]。パチツという音が聞こえてきて、大豆の一部分に焦げ色が少しいた頃、金ゴマを加えて、更に空炒りする。金ゴマが跳ねだしたら、油(サラダ油かオリーブ油)を加え、全体にオイルコーティングさせ、火を止め、よく混ぜる[ポイント③]。フライパンの中に「味噌だれ」を流しいれ、4本箸で手早く混ぜたら、余熱利用で(蓋をしないこと)フライパンをガス台に放置(2~3分)して、出来上がり。



この食べ物は湿気を嫌うので、完全に冷めたら、保存容器に入れて、常温で3日位で食べるのがベスト。我が家は食後のお茶とともに食べています。

顎が強くなり、骨はカルシウムで喜び踊り、体全体は良質のたんぱく質で潤い、セサミをこんなにたくさん摂取できるとは驚き。最後にリンゴを皮ごと食べると、歯磨き簡単で歯も喜ぶ。高齢になってもポリポリ食べられるのは感謝。生かされている“今日を!!”楽しく笑顔で鼻歌を歌いつつ過ごせたらいいなあと願っています。

[坪井]

### \*\*\*\*\* 今後の予定 \*\*\*\*\*

冬季の学習会を行いますので、ご参加ください。飲み物は各自ご持参ください。

◎1月22日(水) 10:30~11:30 活動についての話し合い

11:30~12:30 鎌田實先生のお話

◎2月12日(水) 9:30~11:30 学習会(ガーデンプランについて)

☆3月12日(水) 10:00~11:00 萩尾エリ子先生のお話

11:00~12:00 会計報告、新年度の活動について

\*会場と開始時刻は月によって違うので、ご注意ください。

◎1, 2月⇒講堂(病院東棟2階)

☆3月⇒第3・4会議室

(研修棟3階:東庭出入り口を入り、右手奥のエレベーターで3階へ)