

ゆきあかりの会 お知らせ No.116

2024年5月19日



5月も中旬となり、日中は汗ばむような、半袖になりたいような気候になってきましたね。
これから少しずつ梅雨の時期に近づき、気持ちも、気圧なども関係もあって普段以上に落ち込んだり、どんよりと重たい気持ちになりがちな今ですね。

そのようなおつらいお気持ちの中、本日、ゆきあかりの会の集いへお越しください、ありがとうございます。
本日のゆきあかりの会の集いが皆様にとって、少しでも癒やりに繋がる空間であれば・・・と願っています。

★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第109回 7月14日(日曜日) 昭和生涯学習センター3階 第3集会室

〒466-0023 名古屋市昭和区石仏町 1-48 (地下鉄鶴舞線及び桜通線「御器所(ごきそ)」駅下車)

【時間】 13時30分に開始し、遅くとも16時前までには終了致します (受付; 13時15分~)。

*お願い ; 準備の都合上、会場へはなるべく13時15分以降、ご来場くださいますようお願いいたします

① 参加のお申し込みは、2日前の金曜日までに、事務局:近藤宛てにお申し込みください。

2回目以降の方も、出席者数を把握する為にご連絡をくださいね♥

② 参加費はお一人500円です。当日、会場の受付でお支払いください。

◀昭和生涯学習センター案内図▶



◆地下鉄鶴舞線及び桜通線

「御器所」駅下車

②番出口から南へ300M

③番出口から南東へ300M

◆個人の住宅やマンション等が並ぶ街の中にある、

3階建てのレンガ色(茶色)の建物です。

★新“美味しくて、とても簡単に作れる”お料理講座 No.1

みなさま、10数年ぶりに、この『コーナー』が戻ってまいりました(#^.^#)

もちろん、初めての方がとても多いと思いますが…。

10年以上前、ゆきあかりの会の『お知らせ』に、料理が苦手な近藤の為に、そして、悲しみが深くて、『料理を作るエネルギー』がとても保てない方々、そして、特に、大切な人を亡くされて一人暮らしをされている男性の方々に向けて、『誰でも』、『どんな料理初心者でも』、簡単に、手間暇をかけずに、すぐに作ることができて、しかも『美味しい！』という簡単料理を、ご参加の皆様にご紹介することがあります。

その時に、皆様が「こういうのがあるよ！」と教えてくださったり、元々、料理が好きじゃなくて、大の苦手の近藤も料理の本などで、「とにかく、簡単で、材料も少なく、しかも美味しいメニュー」を探したりして、数回、簡単料理のご紹介をしていました。

女性の方も、お一人暮らしになったり、悲しみが深くて、料理なんてするエネルギーも出ない方もおいでになります。もちろん、料理なんて『したことないんだけど…』という男性陣も、いらっしゃると思います。

そんな時でも、やはり『食事』はとっても大切なので、栄養もかんがえて、口から食べる食事をして欲しいと思います。

当時、ご紹介したメニューを、再度、ご紹介します。しんどい時や、あまり食欲は無いけれど…という時も、でも、できるだけ…、『口から栄養を入れて欲しい』と思っています。

《魚缶どんぶり》…魚の缶詰が苦手な方でなければ、お鍋ひとつでできる簡単メニューです

《材料》

◆魚の缶詰：さば、いわし、さんま等

(サンマが一番食べやすいかと思います。サバは少しにおいが気になるかもしれません…)

◆卵1個 ◆刻みネギ(スーパー等で「きざみネギ」として売っていますし、冷凍食品でも売っています)

《作り方》

- ① 魚の缶詰1缶を全部、小さなお鍋にいれて温めます。
- ② そこに、といた卵をいれて、少しかき混ぜます。卵が半熟になったらできあがりです。
- ③ お好みで、とき卵を入れる前に、カットされたシメジダケや、エノキダケを入れると、食物繊維やミネラル分も摂れて栄養価が更にアップです♪
- ④ あとは、きざみねぎを多めに入れて、ご飯にかけて出来上がりです。
もし、つゆだくにしたいければ、すこし、①の時に、お水を足しても良いと思います

こういう「簡単メニュー」を知っているよというみなさま！！
ぜひ！ぜひ！、事務局へご紹介をお願いします！！！！



今年も、雨の季節が近づいてきましたね。個人的にはちょっとウンザリする時期になりますが、でも、穀物や動植物にはとても大切な恵みの雨です。私も”それなりの年齢“になってきた為なのか…、「自分にとってはこうなんだけど、でも、他の人にとっては…とか、動物や植物にとっては…」とか、『視点』を換えて、世の中や自然を視ることも大事なことで、必要なことなのだろうな…と、思えるように…なってきました。やっぱり…、齢…、かなあ…?? ? 近藤浩子

<ゆきあかりの会 事務局>

代表 近藤浩子 (臨床心理士・公認心理師)

Phone 090-3909-4515

e-mail yukiakainokai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

<https://grief-libera.org/yukiakari/>

