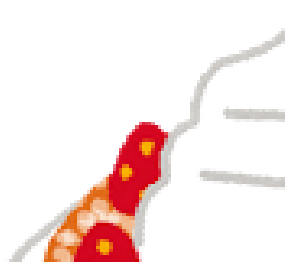
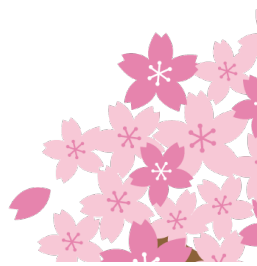


ゆきあかりの会 お知らせ No.120

2025年3月20日



3月に入り、陽もだいぶ長くなり、『春らしい』気候になってきましたね。その分、雨の日も多くなってきて…。段々と世の中が明るく、華やかになるにつれて、反対に…、お気持ちがどんどんしんどくなられる方もいらっしゃると思います。でも、それは、「大切な人を亡くした私たち」には、とても自然な心のありようです。このようなお気持ちの中、本日のゆきあかりの会の集いへお越しくださり、ありがとうございます。皆様にとって、本日の集いが少しでも癒やし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113回 5月3日(祝日;憲法記念日:土曜日) 昭和生涯学習センター3階 視聴覚室

〒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)

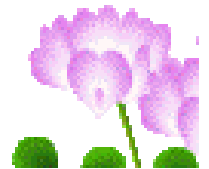
【時間】 13時30分に開始し、遅くとも16時前までには終了致します (受付;13時15分～)。

*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ね。

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。

気持ちがとてもしんどい時の、『簡単でおいしい♡時短メニュー』のご紹介

気候の関係や、気持ちの状態などから、毎日＆毎食の食事メニューを考え、そして作ることも、とってもつらい時があると思います。

でも…、『食事』ってとっても大切なものだから、いい加減なものを毎日食べ続けるのは、しんどいことですし、心身の栄養の為にも、けっして望ましいことではないかもしれません。

そこで…、以前から、ゆきあかりの会のご参加者のみなさまに、『簡単で、すぐにできて、美味しいご飯メニュー』を教えてくださいませんか？と、お願いをしてきました。

ご参加者の方々が、色々と、「こういうのがありますよ！」とか、「簡単だけど、とっても美味しいですよ！」とメニューを教えてくださいました♡（料理が大の苦手な近藤にとっても、とってもありがたく、助かっています！！）

これから時々、このような「簡単で、パツとできて、でもとっても美味しいメニュー」を、みなさまに少しずつ紹介していけたらと思っています（本当は…、「みなさまのために…」と言いつつ、料理が大の苦手な、『超』が3つも、4つも付いてしまう程の、面倒臭がり屋の近藤の為の、メニューになっちゃっているのかも…♡）。

今回は、そのメニューの中から、あるご参加者の方がご紹介くださったメニューをご紹介しますね！！



《お好み焼き風の野菜炒め》 包丁要らずで、フライパン一つでできるメニューです！

◆用意する材料

- ・冷凍食品のフライドポテト、カットされた冷凍イカや豚肉の細切れなど、好きな具材
- ・千切りキャベツ、刻みネギ(共に、スーパーなどに、カット野菜として売られているので、便利です！)
- ・たまご、 ・サラダ油などの、炒め用の油 ・マヨネーズ あれば、かつおぶし、青のり…

◆作り方

- ①油(市販のサラダ油など)をフライパンかお鍋にひいて、フライドポテト(冷凍食品なので、早い段階でいため始めた方が良いでしょう)や、好きな具材の順番で炒める
- ②食材にだいたい火が通ってきたら、千切りキャベツと刻みネギを加えて混ぜる。
- ③フライパンなどの片側に具材を寄せ、空いた処に卵を割り入れて、卵がお好みの固さになったら、火を止める。
- ④ご自宅にあるソースやマヨネーズ、お好みでかつお節や青のりをかけて、出来上がりです。
- ⑤もし、ご自宅に「塩こんぶ」があれば、パラパラとかけても美味しいです！

気持ちも、身体もしんどい時って、料理なんて本当につらいです。

これからも、時々、簡単美味しいメニューをご紹介したいと思いますし、また、ご参加者の皆様からも、「こういうのがあるよ！」とか、「これも超簡単で、美味しいよ！」というメニューを、教えて頂きたいと思っています♡

(そもそも、近藤自身が、料理が大の苦手な、好きじゃなくて…🙄 食べることは、とっても大好きなのに…♡)



どんより空の日もあったり、抜けるような青空も日もあったり、不安定さがある天候の毎日です。これから、どんどん、世の中では「桜の開花宣言」とか、「桜だより」があちこちから聴かれますね。

『桜の花』って、とても美しく、心が揺さぶられますが、でもそれはきっと、「綺麗な花だから」に加えて、「桜の花びらが散っていく姿」がきっと、日本人が昔から代々心の中で感じられる、「哀愁」や「はかなさ」などの切ない想いが、深く深く揺さぶられるのかもしれないですね。

桜の花をじっくり眺めると、とても私は切なくなってしまうので、今年も、車窓から運転中に眺めます…。 近藤浩子

📱 ゆきあかりの会の QR コードを作成しました！

<ゆきあかりの会 事務局>

Phone 090-3909-4515

<ゆきあかりの会>ホームページ

代表 近藤浩子 (臨床心理士・公認心理師)

e-mail yukiakainokai@yahoo.co.jp

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

