



# NPO



ぼん

# かわら版

ねん ねん ねん  
2012年・秋・20号

木々が赤や黄色に色づいて、秋の味覚の栗や柿がおいしい季節になりました。  
 その産地として有名な岐阜の銘栗、栗きんとんをいただきました。  
 この季節にいただく栗きんとんはおせち料理の栗きんとんとは違って粘りはなく、栗を炊きあげてすりつぶし、少量の砂糖を加えてひとつひとつ茶巾でしばって作られます。  
 収穫までにたっぷりの太陽をうけて育った栗の自然の甘さとほのかな苦味が  
 大好きな秋のおとずれを一足はやく教えてくれるような気がします。  
 和菓子ひとつで秋を思い、幸せ気分になるのは私だけでしょうか。  
 自分だけのちいさい秋、みつけてみませんか。



## ちいさい秋みつけた

作詞：サトウハチロー  
 作曲：中田喜直

だれかさんが だれかさんが  
 だれかさんが みつけた  
 ちいさい秋 ちいさい秋  
 ちいさい秋 みつけた  
 めかくし鬼さん 手のなる方へ  
 すましたお耳に かすかにしみた  
 よんでる口ぶえ もずの声  
 ちいさい秋 ちいさい秋  
 ちいさい秋 みつけた

だれかさんが だれかさんが  
 だれかさんが みつけた  
 ちいさい秋 ちいさい秋  
 ちいさい秋 みつけた  
 おへやは北向き くもりのガラス  
 うつろな目の色 とかしたミルク  
 わずかなすきから 秋の風  
 ちいさい秋 ちいさい秋  
 ちいさい秋 みつけた

だれかさんが だれかさんが  
 だれかさんが みつけた  
 ちいさい秋 ちいさい秋  
 ちいさい秋 みつけた  
 むかしの むかしの 風見の鳥の  
 ぼやけたとさかに はぜの葉ひとつ  
 はぜの葉赤くて 入日色  
 ちいさい秋 ちいさい秋  
 ちいさい秋 みつけた



「七つの習慣」という研修を受けました。  
 その中で、自分が死を迎える最期の時に何と言われたいかを考える機会がありました。  
 人は生きて行く上で各々の立場での役目があります。  
 家族の中では父親だったり母親だったり息子や娘だったり・・・  
 仕事上では社長や店主や工場働く人であったり、あるいは先生、僧侶、農業に携わっていたり・・・  
 自分にはいくつの立場があって、その中で自分の役目は何か。それをどのように果たせば、最後に望む言葉が得られるのか。  
 今の自分がそこに向かってどう生きていくのか、自分が望む、ありがたい言葉を貰うにはいかに役目を果たせばよいのか、考えています。  
 みなさまも自分の立場がいくつあるのか、その立場の役目は何なのか、  
 ちょっと立ち止まって考えてみませんか。

理事長 三好 京子



第70代の横綱に日馬富士が決まりました。

2年半の一人横綱を務めてきた白鵬との千秋楽はテレビに釘付けになった方も大勢いたと思います。

白鵬以来5年ぶりの横綱昇進で相撲ファンはどんな横綱になるのか期待が膨らみます。

一夜明けて会見に臨んだ日馬富士は、横綱という地位を

「夢にも見たことがない。雲の上の神様のよう」と表現。

横綱の自覚を持って、全身全霊で精進しますと口上を述べました。

武蔵丸、朝青龍、白鵬に続いて4人連続の外国人横綱。

異国の地でたくさんの努力を重ねてつかんだ最高位に拍手です。

いつか日本人横綱の誕生も思いながら、謙虚に努力することの大切さを思うこの頃です。

「感動と勇気と希望を与える相撲を取り続けたい」という日馬富士。

九州場所は11月11日からです。

# 大相撲



天保10年(1839年)の相撲番付真ん中の蒙御免は「ごめんこうむる」と読み、幕府公認の相撲興行という意味だそうです。江戸時代は方々で相撲が行われていて、勝ち負けのケンカが絶えなかったそうです。



## 10月10日は「目の愛護デー」



**10月10日**



目や歯はふだん酷使している割に病気にならないために、健康チェックをすることがあまりありません。

10月10日は中央盲人福祉協会が失明予防の運動として1947年に決めました。10を二つに並べて横にしたときに、眉と目の形に見えることからこの日に決められた記念日です。

**目の愛護デー**

**「今日の疲れは今日とろう」**

目の疲れをとるツボを刺激して元気にしてみましょう。

目頭と鼻の付け根の骨との間、疲れ目のときに思わず押さえてしまう…そこです！

そこに指の腹を当ててずれないように軽く20秒くらい押します。

またこめかみのちょっと前の小さなくぼみを押すのも効果があります。

年齢を重ねると白内障などで見えづらくなったりします。

1年に1度くらいは検診をうけ、一日中頑張っていて働いてくれている自分の目を労わってあげましょう。





**\* 福岡市の高齢者福祉について \* 第六回「住宅改修について」**

腰が痛くて階段がきつい、トイレの立ち上がりが難しい、お風呂の段差が大きく入りづらいなど住まいの不便を感じることはありませんか。介護保険を使って「住宅改修」が出来ます。対象者は「要介護、要支援認定」を受けた方です。費用の9割が保険から給付されるので、本人負担は1割で済みます。5万円の改修費用の場合は5千円の自己負担となります。1住宅あたり20万円までが限度なので範囲内なら何回でも使えます。1回目は手すりを付ける改修、2回目はドアを引戸にする改修でもOKです。

区役所に事前申請が必要ですので、希望される方はケアマネージャーに相談してください。

**1 対象となる住宅改修**

手すりの取付け

段差の解消

滑りの防止及び移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更

引き戸等への扉の取替え

洋式便器等への便器の取替え

その他上記の住宅改修に付帯して必要となる住宅改修



**2 住宅改修例**

南区在住のAさんの例をご紹介します。Aさんはリウマチに悩まされており、手指に力が入りません。また、しゃがんだり立ち上がったりの動作も厳しい状態です。

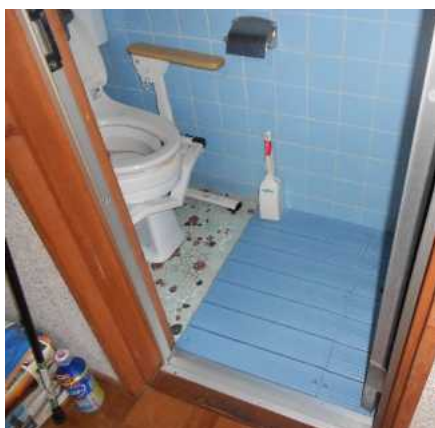
生活保護を受給されているので、費用の自己負担はありませんでした。



玄関ドアのノブを開けやすいものに交換



手すり設置



風呂場のドアを折りたたみ式に交換  
風呂場の段差解消



玄関の踏み台と手すり



# お料理コーナー

## 弁慶めし

おにぎりを作ります。  
 作ったおにぎりの周りに味噌をぬり、青菜や白菜の漬物の葉で包みます。  
 網やグリルで焼いて出来上がり。  
 子どもの頃、寒い冬に帰宅するとアルミのお弁当箱に詰めた弁慶めしを冷めないようにコタツに入れてもらっていました。母の思い、有難いなあ・・・

秋日和、空気も美味しい行楽の秋。  
 おにぎりを作って出かけましょう！  
 今回は山形の庄内地方の弁慶めしと宮崎の肉巻きおにぎりをご紹介します。



味噌をぬって  
 葉っぱで巻いて  
 グリルで焼く



## 肉巻きおにぎり



おにぎりをきっちり固めに握り、冷ましておきます。  
 小さな器に酒・醤油・水を大さじ3杯ずつ、砂糖を大さじ2杯、混ぜておきましょう。  
 薄切り肉(牛でも豚でも可)を冷めたおにぎりに隙間なく巻いていきます。  
 フライパンをあたたためて油を入れます。肉の巻き終わりを下にしてフライパンに置いていきます。肉の全面が焼けたらおにぎりを取り出し、余分な油を拭いてタレを鍋に入れます。  
 取り出したおにぎりを入れて転がしながらタレをからめて仕上げます。  
 肉が小さかったり薄すぎたりしたら、軽く片栗粉をまぶすと上手に出来ます。



番外編  
 キャラ弁

## 編集後記

親しくしている友人のなかに季節ごとの絵葉書を送ってくれる人がいます。同じ市内に住んでいて、よく会っておしゃべりをするのになぜわざわざ・・・と最初は思っていました。でもそれが何年も続いて、今度の絵柄は何かな、元気にしているのかな、と待ち遠しくなっています。葉書にはちょっとした挨拶も添えてあり、書き手の思いが浮かんできて心があたたくになります。思えばNPOかわら版も受取ってくださるみなさんの笑顔を思い、作り始めた気がします。

NPOではみなさんの意見や絵や投稿などお待ちしています。ぜひ、参加してくださいね。

## 特定非営利活動法人 介護賃貸住宅NPOセンター

えいぎょうじかん  
 営業時間 9:00 ~ 18:00  
 げつよう どうよう にち さいじつ やす  
 月曜 ~ 土曜 (日・祭日はお休みです)

ふくおかしちゅうおうくくるもん ばん ごう  
 〒810-0055 福岡市中央区黒門8番2号  
 TEL 092-725-3000

