

料理教室に参加して

難波特別支援学校支部 長谷川 美智代

9月8日(日)、レクレーション事業「くれよん」の料理教室が、クレオ大阪南の調理室にて開催されました。今回のメニューは、夏野菜キーマカレー、カクテルサラダ、ラッシー(インド風ヨーグルトジュース)。なんだかおしゃれな名前に、わくわくしながら調理に取りかかりました。

まずは、キーマカレー。米を洗う、包丁で野菜をみじん切りにする、リンゴをすりおろす、そして炒める。東成育成園の河野菜養士さんと福島育成園の茶谷栄養士さんのご指導を仰ぎ、参加した子どもたちは、自分ができることを見つけ、楽しみながらも一生懸命取り組んでいました。玉ねぎのみじん切りは、涙目になりながらもしっかりと手元を見て、人参は固いので力の入れ具合に注意して。でも、みじん切りを担当した子ども達は、包丁の扱いに慣れているようで、栄養士さんも「思ったより早く材料を切ることができました。」とおっしゃっていました。鍋で材料を炒めると、プーンと良いにおいが漂ってきます。

次は、カクテルサラダのエビの殻取りとゆで卵の殻むき。エビの殻は難なく剥いていましたが、ゆで卵の殻むきは、殻に白身がくっついてきれいにむけず、でこぼこに……。さすがに「どうしよう」と焦った様子の子の子ども達でしたが、栄養士さんの「ゆで卵はザク切りにしてサラダに入れるから、どんな形でも大丈夫！」の声かけに、ホッとしていました。



最後に、キウイラッシー。材料をミキサーに入れ、勢いよく攪拌させると出来上がり。ターメリックライスも炊きあがり、いよいよ盛り付けです。お皿の上に、黄色いご飯とドライカレー、緑の野菜に赤いミニトマト。色合いがとてもきれいで、食欲をそそります。

カレールウを使った普段のカレーライスとはひと味違い、野菜の旨みがギュッと凝縮され、リンゴの甘酸っぱさがほんのり口に広がります。作り方もとっても簡単で、栄養満点。「おいしく食べて夏バテ解消！」のタイトル通りの内容に、みんな満足した様子で後片

付けをして、解散となりました。

毎回、メニューに工夫を凝らし、いろんな調理工程を用意していただきありがとうございます。次回も楽しみにしています。

会員向け学習会に参加しました

福島育成園支部 松村 ユカ

9月19日に全日本手をつなぐ育成会の理事長 久保厚子さんによる「高齢化の中での親の心構え」というテーマで会員向け学習会が行われ参加しました。

久保理事長のお話しは軽快でユーモアに溢れ、親の愛情がいっぱいつまったもので、あつという間に時間が過ぎました。いろいろな内容のお話でしたが、私が特に印象に残った事をお伝えしたいと思います。

障がい者の世界でも高齢化に向かっており、来たる2015年には、350万人から400万人台になるであろうという事でした。気が遠くなる数字です。ますます増える人数、しかしその一方、日本の労働力は減り、社会的環境は一体どうなっているのか?その対策をするためには5年以内に施策や制度を整備する必要があるという事です。ここ最近、年月が加速して過ぎていているように感じている私には「え、5年で・・・」と絶句しそうになりました。我が子の将来は、どうあるべきか、今どうすべきかを真剣に考えなければいけない時期に来ているのだと痛感しました。また、家族同居が安心・安全で親にも子にも一番良いと思われがちですが、これこそ最もハイリスクだという事でした。この双方の年金で経済的にもたれ合った生活は、一見普通に見えますが、実はこの形が「孤立している」というのです。この時もそれが当然だと考えていた私にとっては、頭の痛いお話でした。我が子が生涯に渡って豊かに幸せに暮らして行ける、そういう社会を作らなければなりません。その為には何が必要かという事で次のお話はニーズを実現するには・・・と続きます。

近年、全国的にも育成会会員が減少の傾向にあり、特に若い親世代が少ないという事もあり、若い親を誘う活動が不可欠になっています。そのためには若い親のニーズに気付き、その実現のために協力しようというものです。私たち年長の親の経験・知恵・言語力と若い親のアイデアと行動力を組み合わせ、お互いが協力し合い、皆が幸せになる活動です。大人数では、まとまらない話も少人数ならそれもクリアできるのではないのでしょうか。特に若い親の求めている制度にない支援の部分をアピールできれば、実現可能だという事です。その例として堺市や甲賀市の育成会が実際活