

今年少し遅かった ——もみじ狩り

2002年
12/5



▲きれいな紅葉が少しありました

利用者全員で紅葉狩りに行ってきました。場所は三石観音方面。学園バスはいくつもの山を越え気分も盛り上がり上がりましたが、はて紅葉はどこに…？紅葉の遅い南房総と言われていますが、既に散った後だったのでした。しかし、気をとりなおし皆で観音様へお参りをし、急な山道を下ってきました。途中には、めがねがかわいい石像が立っていました。唐揚げ当を食った後はキャッチボールや亀山ダムへ散策して過ごしました。帰りのバスはいい気持ちでうとうとするような小春日和の一日でした。

みんながんばりました ——手をつなぐ スポーツのつどい

2002
10/25



▲パン食い競争。手を使わないと難しい

千葉県スポーツセンターで行われたスポーツのつどいに参加しました。その日はさわやかな秋晴れで利用者さんの気持ちがあらわれているかのようでした。利用者さんが徒競走・パン食い競争・玉入れ等に参加し、1等賞をとる者、転んで1等賞をとれず悔しがるもの様々でしたが、みんな楽しんでいました。午後はフォークダンスで他施設の方達と手をつなぎ一緒に踊り交流が計れました。施設対抗リレーでは予選を上位で通過し決勝に進出しました。決勝では6位とおしくも入賞はしませんでした。よい思い出になりました。

トピックス 健康食 お米の特集!

●玄米について

最近人気の玄米ですがなぜ玄米は体にいいのでしょうか。玄米の中には白米の6倍もの食物繊維が含まれていて、食物繊維がインスリンの分泌を抑え、血糖値の上昇を抑えお通じも良くなります。また注目すべきは玄米の外皮に含まれるフィチン酸です。フィチン酸には発ガン性物質や放射性物質、環境ホルモンなどを体外に排出する働きがあります。何かの原因で体の中にはいってしまった有害物質やお米に残ってしまった残留農薬も体の中から出してくれる働きをします。白米にはそのような効果は見られません。

●米のとぎ汁の利用法

米のとぎ汁は脂肪分やリン、窒素を多く含んでいて、ヘドロや赤潮発生の大きな原因になっています。地球の環境を破壊しないためにも米のとぎ汁をただ捨てるのではなく他の事に利用してみましょう。筍などのアク抜きには、米のとぎ汁で茹でるのが効果的です。一回目のとぎ汁を鉢・畑等にまいて肥料にしよう。

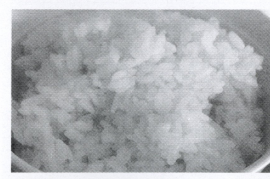
●わら(藁)

稲刈りした際にでるワラですが、ワラからは縄・わらじ等の製品も作れますが畑に敷いて夏場の乾燥防止、冬場の霜の防止に使えます。他にも籾のたたきを作る際にも利用します。福祉ショップ「きちさわ」にも、季節に合わせてワラで作る、お正月の飾り・縄などの手芸品が、たくさん販売されていますので、是非お買い求め下さい。

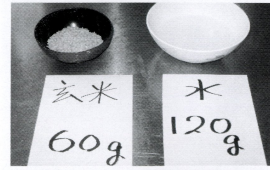
●ぬか(糠)

精米した際に出る米糠、糠という糠どこが一番にイメージされると思いますが他にも利用法があります。いり糠を根気よく、糠どこにするよりも長く煎ります。これをここと煮出すと甘くて栄養のある飲み物(糠ココア)になります。クッキーやパンを作るときに少量混ぜてもいい。食物繊維もたくさん含まれています。

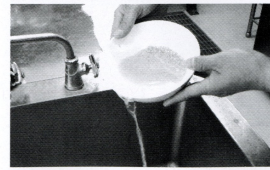
●美味しい玄米の炊き方!



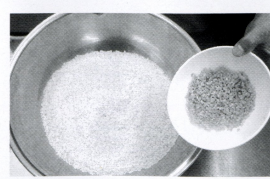
←玄米を8時間ほど水につけておきその後白米と同じ炊き方で炊くと美味しく炊けます。



←深めの容器に60グラムの玄米と120グラムの水をいれ8分間加熱します。



※加熱後すぐにレンジのドアを開けると玄米が跳ね上がるので、すぐにはドアを開けないで電子レンジの中で5分ほど冷ます。



↑電子レンジから出し中の水を捨てる。

←白米と混ぜ一緒に炊きます。炊き方は白米だけの時と同じです。

●古代米(黒米)

古代米は、一般に、生命力が極めて強く、荒地で無肥料・無農薬でも丈夫に育ち、干ばつ・冷水などにも強い性質を持ちます。ただ、米の性質にばらつきがあったり、栽培化された稲に比べて収量が少ない、稲の草丈が高く栽培しにくいなどの性格から、明治以降はほとんど生産されなくなってしまいました。最近、古代米が白米に比べてタンパク質やビタミン、ミネラルを含むということがあきらかになり、健康食として話題を集めています。栄養成分は現代の白米と比べ、たんぱく質・ビタミンB1・B2など色々豊富に含まれています。中でも、黒米の糠に含まれるアントシアニンは、血管を保護して、動脈硬化を予防し、発ガンの抑制に関与する抗酸化作用が認められています。

●古代米(黒米)の食べ方

黒米は、ふつうのお米に、ほんの少量混ぜて炊くと、ピンク色に炊き上がり、おにぎりにして食べても、ちよつとねばつとしていて美味しいものです。現在はアズキを入れて赤飯を作りますが、昔はお米だけで赤飯になりました。玄米の食感が気になる人は、ヒジキ、栗、たけのこなどの好みのものを入れた炊込みご飯がおすすめです。現在の日本の家庭ではふつう1日に1~2合はご飯を食べていると思います。ここに古代米(黒米)を加えれば、必要な栄養をコンスタントに取り込むことができます。(黒米を食べる場合、白米2~3合に対して大きじ1杯が目安となります。)福祉ショップ「きちさわ」で地域の方が、季節によりますが、古代米(黒米)を販売しています。まず一度、珍しい古代米をご賞味下さい。



▲ケーキを食べて、みんな満足!

プレゼントは何を もらったのかな? ——クリスマス会

2002年
12/22

今年もクリスマス会と忘年会が兼ねて行われました。今年には司会者を含め数人が仮装したのですが、誰だかわからない程の美男、美女(?)の仮装した支援員が入場すると驚く人、喜ぶ人様々な顔が見られました。昼食では今年度は丸いケーキを各テーブルで切ってもらったのですが、おいしくてみんな大変喜んでいました。その後サンタクロースが入場しプレゼントを配るとみんな目を輝かせてとても嬉しそうにプレゼントをもらい、袋や包み紙を開けると嬉しそうな声が聞こえてきました。一年の締めくくりにあつた楽しい思い出になる会になりました。

おしるこを食べました ——新年会

2003年
1/5

今年も恒例となりました新年会が開催されました。帰省中に大きな事故や病気もなく、ほとんどの利用者さん、保護者の方々が参加することが出来ました。餅つきは、つきたい人が出て、つき方を教わりながら次々とつき上げました。また、帰省中の出来事を発表してもらおうと、旅行や初詣に行った楽しい話を聞きました。その後みんなに配られたおしるこの中には、餅つきでつき上げた餅や白玉が入っていて、おいしくてみんな満足。学園の新たな一年の始めに開催された新年会が好評のうちに終える事ができました。



▲もちつきの様子