



ひまわり通信

お彼岸になると田んぼのあぜ道を飾る彼岸花

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生 発行 NO5
2015年9月

認知症について学びませんか？

あなたも認知症サポーターに！

身近な方が認知症になったとき、どう対応しますか？
認知症について正しく理解し、ご本人やその家族を温かく見守るために、みんなでまなびませんか



●日時 9月29日(火) 10時30分～

●場所 栗生第二住宅 集会所

厚生労働省のホームページに報告されている統計によると、65歳以上のかたの10人に1人、85歳以上のかたの4人に1人が認知症であるといわれています。

箕面市内でも、多くの認知症のかたが暮らしています。公共交通機関で、金融機関で、スーパーマーケットで、近所で、街のなかで、認知症のかたが困っているかもしれません。そういった状況に遭遇した時に、手をさしのべていただくことが「認知症サポーター」の役割です。ごいっしょに認知症について学びませんか？

今月のおすすめクッキング いちじくジャム

「こんなに美味しいジャムは初めて！」とよく言われます。色も綺麗で香りも高く、とてもお上品な甘味です



- ① イチジクはきれいに洗い水気をふいて細かくきります
- ② 鍋にイチジクと砂糖を入れ、半日くらいおきます
- ③ 蓋をせず、弱火にかけ、アクはこまめに取り除きます
- ④ 焦がさないように時々鍋の底までかきまぜます
- ⑤ 30～40分煮込みドロドロになったらレモン汁を加えます
- ⑥ レモン汁を加えてひとまぜしたら火を止め出来上がりです
- ⑦ さましてジップロック袋に入れて平にして冷凍庫で保存します。

●ポイント 皮を入れることがきれいな色の秘訣です。

〈材料〉

イチジク	500g
グラニュー糖	250g
レモン汁	大匙 1～2

今月のスタッフさん登場は有方さんと光さんです。

●調理スタッフの有方です。

楽しい夏休みになる予定が、下の子が1度に2つの病気にかかり、治ったところに次は上の子が病気に……。2週間ほどの病院通いにへこみましたが、「ひまわり栗生」の仕事を休むことはなかったので、ご迷惑をおかけせず、よかったと思えたことでした。

有方さん・光さんはともに「お料理大好き」な子育て真っ最中のママさんです。心のこもったお昼ごはんは美味しく、利用者さんもみんな楽しみにしています～♪

●調理スタッフの光です。

この夏は、子供たちと海やプールに出かけ、夏を楽しみました。5年の娘が宿題で作ってくれたドレッシングが美味しかったので、ご紹介します。

〈材料〉

たまねぎ	1/4	・	酢	大さじ 2	・
みりん		・	サラダ油	各	大匙 1
塩	小さじ 1/4	・	こしょう	少々	

たまねぎは、すりおろし材料をまぜて、野菜にあえる。豆腐や海藻にもよくあいます。