

よくする会だより

第 65 号

2018年 12月発行



発行：特定非営利活動法人（NPO法人）
「高槻の高齢社会をよくする会」

〒569-1147 高槻市土室町36-5

TEL 072-696-8420

FAX 072-696-8439

*** お 誘 い ***

《ふるさと高槻を知ろう その4》

—高山右近 四つの顔—

講師：川島 博さん（高槻市文化財スタッフの会）

日時：2019年1月19日（土） 13:30～15:30

場所：つどいの家 はむろ

2016年に福者となった高山右近の生涯と信仰のお話です。

福者とは、カトリック教会において、死後その徳と聖性をローマ教皇に認められた信者に与えられる称号のことです。

温かいおぜんざいを用意しています。

*詳細は同封のチラシをご覧ください



*** 行 事 報 告 ***

— 拡大井戸端会議「私達の老後を考える」—

2018.10.20(土) 13:30～15:30 つどいの家はむろ

出席者 33名。4つのテーマごとに7～10名でグループワークしました。



司会進行の吉原より、趣旨の説明がありました。



狭い所に4グループが入ったので、互いの声が干渉し合い声が大きくなると、聞こえにくくなりました。間に衝立を入れると、皆さん落ち着いて話し合えました。一時間ほど活発に話し合いました。

A グループ 病気やケガなどの不安



「独居の閉じこもりがうつに」
「白内障の入院相談」
「病院は多床室が良い」
「相続や成年後見の勉強をしたい」



B グループ 日常生活の心配事(買物、清掃、料理など)

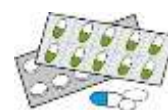


たまたま夫婦がそろっているメンバーのグループになりました。

「夫の自立が困り事」
「甘え上手になるのが良い」
「隣近所と仲良く」



C グループ 介護や認知症のこと(自分、家族)



「認知症の夫、寄り添いすぎないで、少し距離を置くのが良い」
「薬が多い傾向、減らすのが大切」

D グループ 自宅で住み続けられるのか？



「介護保険を使う時期は？」
「食事が大変な時は配食サービスの利用も考える」
「施設のことが知りたい。施設見学会はどうか？」



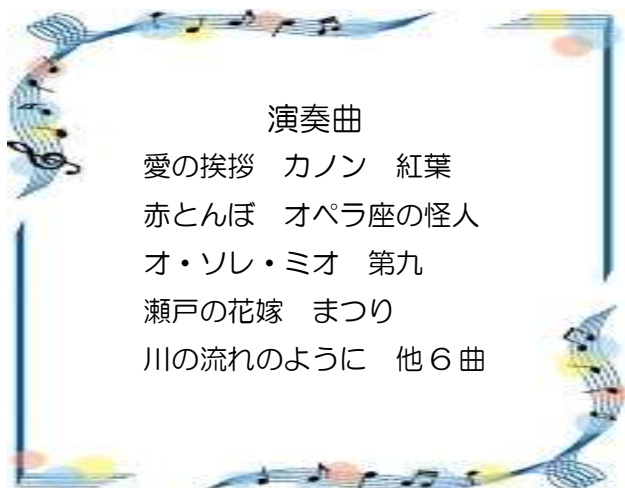
各グループから書記役の人に代表で報告して頂きました。
初めての試みでしたが、皆さんの関心事や今後の課題も少し見えたと思います。
今後もこのような井戸端会議を行いたいと思います。話し合いたいテーマがあればお知らせ下さい。



— よくする会祭り —



毎年恒例のよくする会祭りが11月24日（土）11：30～14：30
に行われました。年々盛況になり、今迄で最多の60名が参加されました。
「ソレリス」さんの、弦楽四重奏、ランチバイキングで気持ちもお腹も満足でした。



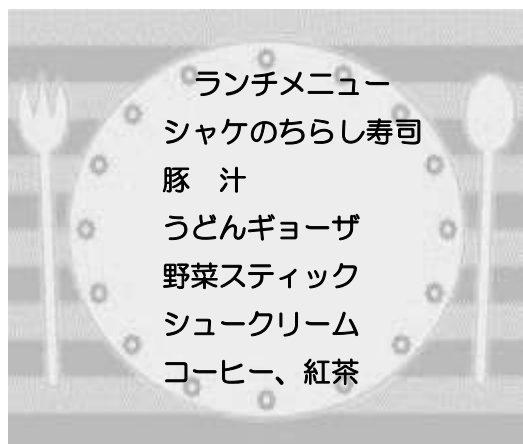
4人の息の合った演奏でした



ヤマケンさんの軽妙なおしゃべりとダイナミックな歌を聴かせて頂きました



ラジオ体操の演奏に合わせてイチ、ニー、サン、シー



はむろ恒例のメニューと今年はシャケのちらし寿司を作りました。皆さんに喜んでいただきました。

三波さんちのヘルシーメニュー



今回はお正月にピッタリのメニューを紹介します。ぜひ作ってみてください。

中華風お雑煮（4人分）

角切り餅	一人1個	
豚バラ薄切り	150g	細切り
小松菜	1束	5cmに切る
生しいたけ	5枚	細切り
白葱	1本	斜め切り
生姜	1片	千切り
A（水4C、中華スープ小1、醤油大3）		
ごま油大1、酒、塩、サラダ油、揚げ油、		
水溶き片栗適量		

- ① 餅は 140～150 度の油で薄く色づいてふくらむまで揚げる
- ② サラダ油大2を熱して生姜と豚肉を炒め、酒、塩少々で下味を付ける。
- ③ ししいたけ、小松菜を加えて炒め合わせ、Aを入れて酒、塩を加えて煮る。
- ④ 葱を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を落とし、①の餅にかける。

＊平成30年は地震、台風と大変な一年でした。来年はどうぞ良い一年になりますように。皆様良いお年をお迎え下さい。