

お手軽あったか韓国料理

韓国の男性には兵役がある。うろ覚えで恐縮だが、確か19歳から23歳までの間に1年と9ヶ月だと聞いたことがある。最近の韓流ブームで若い韓国人の俳優が軍隊に入隊したとか詐病で兵役をまぬがれたのがバレたとか、ある特殊な年代のオバサマたちのほうがよくご存知かも……。プデチゲはもともと軍隊料理であるらしい。在韓米軍の影響でランチョンミートが豊富だったことからこんな食べ方を工夫してきたようだ。レシピは入手が簡単でかつ難しい味付けが不要であるように工夫してみた。とにかくいろいろな野菜を入れてみよう！魚介類を入れてもおいしいよ！辛いのが好きな方はコチュジャンを入れてみてね。

プデチゲ (部隊鍋)

<材料 二人前>

- ・辛ラーメン (市販のもの) 1袋
- ・ランチョンミート 1/4缶程度 5mmの厚さに切る (スパムやチューリップなど 魚肉ソーセージでも良い)
- ・玉ネギ 1/2個 ざく切り
- ・にんじん 1/4本 いちょう切り
- ・青菜 (ほうれん草・小松菜・水菜なんでもよい) 適宜
- ・きのこ類 適宜
- ・水 500CC



<作り方>

フッ素コートフライパンを温め、油を引かずにランチョンミートを弱火にてじっくり焼く
ランチョンミートを取り出し、残った油にて玉ネギとにんじんを強火にていためる
を煮込む用の鍋に移し、水を入れる 沸騰したらきのこ青菜を入れる
再び沸騰したら辛ラーメンの粉末スープを入れて煮込む
を入れ、再び煮込む 薄味なのでお好みで塩コショウを足す コチュジャンを足してもいい
さあ 食べよう！

具を食べきったらラーメンの麺を入れて煮込み、お好みで卵をおとすといいですよ！
足りなかったらご飯を入れよう！水分が無くなるまで煮込んで卵を落としてね！

【S.S】



美人記者

神奈川新聞のKさんは、再び横浜支局に戻ってきたと、「不況の足元」と題して、年末年始の街の行事も含めて、精力的に次々と記事を書いている。(越冬活動や福祉行動などで我がM君は写真でよく登場している)色白で目がパッチリでさわやかなインタビュー (東西新聞の栗田さんって感じでしょうか)白いコートにノートとカメラを持って、すっかり街に溶け込んだ感じのKさん。

先日バッタリ会うと、「わたしまだ、ことぶき共同診療所の先生にお目にかかってないんです。私にとって先生は「幻の存在」なんです」聞けば、昨今テレビや新聞に出たがる人が多い中で、以前から一環して取材拒否を続けられているため、今回新たに申し込んだが、無理だったのだと……。 「それでは街全体を見たことにはならないね」と私は返してしまったのだが、じゃあひと目だけでもどうですかと、一緒に診療所に乗り込み、(許可あり)1cmほどのガラスの隙間から休憩中の先生をのぞき見ることに成功。(いつも見ている私までなぜかワクワク)そんなKさんには、これから、ますますさわやかで偏りのない記事を期待している。できたらコスモス新聞にもと密かに考えている。

【コスモス寿 K.N】



ようこそ 新しい仲間



まだまだ新米看護師の私を訪問看護師として迎えてくださり、どうもありがとうございます。皆さんのイキキとお仕事される姿や、お宅で待っていて下さる患者さんの笑顔を見て、コスモスの一員として働けることを心より嬉しく思っています。病院との掛け持ちは大変ではありますが、コスモスでの1日は今の私にとっては癒しでもあります。4月からは訪問一筋！全力で頑張りますので、どうぞよろしくお祈りします。

【I.T】

第30号

2009年 2月
<本部事務所>
〒111-0021 台東区日本堤1-12-6
訪問看護ステーションコスモス
TEL.03-3871-7228
FAX.03-3871-7229

URL: http://www3.ocn.ne.jp/~s.cosmos/
E-mail: s.cosmos@cronos.ocn.ne.jp
発行責任者 山 眞子
編集委員 奥 大竹 山

<編集後記>

新しい年を迎え、気持ちも新たに頑張りたいと思います。今回も素敵な記事が沢山寄せられました。ありがとうございました。



コスモス新聞

平成2年 新春第30号

新しい年を迎えて

多くの出会いと別れの中で

訪問看護ステーションコスモスは今年の六月で十年目を迎えます。この間多くの人達に支えられてきました。

開設当初、資金不足で備品も十分にそろわない中、レー・ヒョンさん(ベトナム難民でコスモスの会員でした)は栗林さん(会員さん)と一緒に国際救援センター(元ベトナム難民の施設)の机・椅子・ロッカー等々多くの廃棄備品を運んでくれました。薬品庫は未だにコスモス事務所で大活躍です。山谷敬老文化祭ではベトナム難民の人達を呼び民族舞踊で応援してくれました。

上野桜木の高橋内科整形外科のT先生はコスモスと一緒に最初に山谷に入ってきた先生です。ふるさと千束館ではボランティアで健康相談を、自立支援センター台東区では一緒に健康相談を行いました。

新しい年を迎え、レー・ヒョンさんT先生ともこの一月に永眠されました。お二人とも年若く五十歳代のご逝去でした。お世話になったことを心より感謝すると共に、ご冥福をお祈りいたします。

時の流れは悲しい別れの体現とともに、新しい出会いを生みだします。新たなスタッフの参加、またこの春開設するコスモスハウスが新しい出会いとなることを祈ってやみません。

【M.Y】



ふるさとのボランティア組織主催の越年行事に12月31日と1月3日の2日間健康相談で参加させていただきました。越年とは12月28日から1月の3日まで路上生活をされている方を対象に隅田川の堤防で炊き出しや衣類等の提供を行う行事です。コスモスは例年通り垂れ幕を掛け、元気に「健康相談やってますよー」と声をかけながら、風邪薬・胃腸薬・湿布等の配布をし、健康相談を行います。

冷たい川の風が吹く中炊き出しにはそのたび約250名の方が並ばれ、健康相談には2日間合わせて100名近い方が相談にきてくださいました。

あかぎれで真っ赤な手の方、正常血圧の倍近くもある高血圧の方や血糖値が測定できないくらい高い方…。改めて、路上の方の厳しい生活に胸が痛みます。

暖かい陽射しの春が早くやってこないかなあ

【K.U】



他への名様
・山友会さま
・ZPO法人 もやいさま
・(株)ステア エオさま
・アミーユ松戸 五香さま

(順不同)

この場を借りて御礼申し上げます。

「寄附をありがとうございました」

日頃、いこいの間コスモスの活動にご寄附や提供品を頂戴いたしまして、スタッフ一同御礼申し上げます。昨年のクリスマス会ではボランティアの奥出さんと貴堂看護師の協力で、手作りのクリスマスケーキを作ることが出来ました。奥出さんの作るデコレーションはとってもキレイに飾られ、みんなで協力して豪華なクリスマスケーキを8台作ることが出来ました。利用者さんからはとても美味しいと満足した様子にほっとしました。ケーキを食べた後は看護師達のフラダンスの披露となり、なかでも利用者さんと共に踊るフラダンスは大きな拍手を頂き笑顔いっぱいでした。また一人の気持ちに触れる事が出来たような感じです。

今年もどうぞよろしくお祈り致します。

【H.S】



<希望の種> ~ご利用者さまの作品を紹介しています~

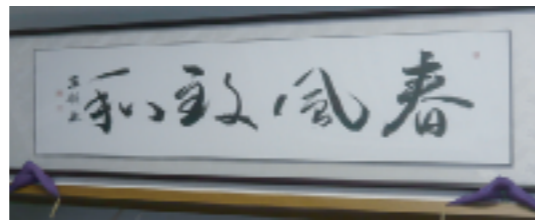


この花は、玉姫公園に咲いていたお花です。素朴でキレイですね。

きぼうのいえに住むMさんは、時々素敵な花を育て、訪問する看護師を温かな気持ちにさせてくれます。

句を寄せてくださったYさんは奥様を長年介護されています。その日々の中で俳句を詠まれています。

・喧嘩して 仲直りして 半世紀
・コスモスなど やさしく吹けば 死ねないよ
Y.H



「春風がそよぶき、極めてのどかなさま」という意味です。書の師範であるYさんの作品です。私たちは親しみを込めて「お母さん」と呼ばせてもらっています。ケア中はこの書と春風のようなお母さんの笑顔で癒されています。

しゅんぷうちか 春風致和

コスモスの種を蒔こう！～発表活動～

昨年11月28日に第二回「地域ケア連携をすすめる会」が開催されました。今回のテーマは精神疾患のある単身高齢者の支援について考えるというものでした。

私たち訪問看護ステーションコスモスからは、「連携へのプロセス～精神疾患を抱える方の生活支援～」と題して4年前から訪問看護で関わっている50歳代の男性について発表しました。多くの関係者の参加があり、精神障害者の地域支援について活発な意見が出され、多くの学びがありました。同時に地域で活動する多くの仲間があり、互いの力を貸し合い困難な事例であっても、その人の生活を支えることができそうだと、実感した会でした。

【MO】



緩和ケア勉強会



昨年11月、J病院長・次学名誉教授のS.S先生をお迎えして、緩和ケアコミュニケーション勉強会がコスモス 階にて開かれました。

「傾聴」というケアの技術がありますが、その本当の意味について実技を交えて体験することができました。相手の心の声を聞くということ...大切ですね。



遠く南アフリカからのお客様、D Dさんです。ゴスペルという教会で唄われる歌を披露して下さいました。

年が明けて2週間ほど過ぎてからになりましたが、デイサービスでも新年会を催しました。新年会といってもお酒を出してお食事をするという訳にはいきません。そこで、新年ならではの遊びに、余興を取り入れることにしました。一つは福笑い。全員で一つの顔を見て笑いあおうと思ひ、巨大福笑いを制作しました。段ボールと模造紙で作成されたオカメの顔、いかがでしょうか？もう一つは二人羽織。私自ら羽織に入りまして、化粧されたりバナナを食べたり。そこは二人羽織です。コスモスのご利用者さんたちは一人暮らしの方が多く、「弁当がおせちになる訳じゃないし、新年という気分になれない」という声も聞かれます。そこでせめて雰囲気だけでもという声も聞かれます。そこでいいなあと思っています。

【Y.H】



デイサービスの一回



ドクターリレー

毎月2回城北労働福祉センター地下「娯楽室」で健康相談を行っています。100席程の椅子とテレビ、茶・湯・新聞のサービスがあり、野宿者が雨や暑さ 寒さをしのげる場所です。血圧測定や疾病相談を受けており、相談記録は500名を超えました。高血圧症が多く重症者は福祉につなぎ病院受診を促しています。病気相談ではなくただ話すことが目的の人も少なからずあり、1時間以上話し込む人もいます。内容は社会情勢やマスコミの裏事情など多彩で飽きません。しかしけっして私のところには来ません。普段会話のない野宿者が、優しい看護師と話すことで孤独な心を癒しているのだと思います。私たちは今後も「心と体の健康相談」を続けていきます。

【K.Q】



訪問看護の現場から

コスモスの事務所を出て、路地をちよいと曲がったところに、趣のある長屋が並び昭和の香り漂う素敵な小路があります。そこで生まれ育ち今は一人暮らしをしているYさんは12月に米寿を迎えました。いつも私たち看護師を明るく迎え入れ、楽しませてくれる鳥山さんの米寿ということで、普段訪問している看護師とケアマネさんとで「米寿のお祝い兼クリスマスパーティー」を開きました、というか、押し掛けました。こんな感じです。



ケアマネージャーのTさん(左上)駆けつけてくださりありがとうございました！！



【R.J】

とってもとっても楽しいパーティーでしたね！元気でいってください！！(涙)

では、Yさんから一言。「本日は私のためにお集まり頂きましてありがとうございました！！皆々様もご尽力をもちまして...」

コスモス忘年会... 2008



聖歌隊が「きよしこの夜」をトランペットの演奏と共に唄いました。

毎年行われるコスモスの忘年会は、年々スケールが大きくなっているようです。(笑)韓国舞踊・フラダンス・マジックに聖歌隊。どれも完成度の高いものとなっていました。今年の私は、司会という立場から皆さんの出し物を拝見させて頂きました。距離が近かったせいか、私も緊張してしまい、特にデイサービスの仲間のマジックはハラハラドキドキで心臓に悪かったです。司会という立場上、何も見られない・食べられない・呑めないのは覚悟していましたが、ベテラン高橋看護師が全て段取りしてくれたので、私は忘年会を楽しむことができました。この場を借りてお礼を... さんありがとうございました。そして今度の忘年会に、鳩や虎が出て来るのでは...と私は密かに期待しております。(笑)【A.M】



多くの方が参加しフラダンスを盛り上げてくれました。みなさま、ありがとうございました。



新メンバーが加入し、一段と華やかな韓国舞踊隊です！



デイサービスにボランティアで来て下さっているYAさんとデイのスタッフとでマジックショーを披露しました！

