

## 野菜を漬けてみよう♪～おすすめレシピ～

コスモアパートこかげの屋上に農場が出来た。その名も「明日の農場」！  
作付けした野菜の中にトマトがあったが、実は熟す前の青いトマトはピクルスにするととてもイケる。この夏は農場のおこぼれを頂戴してつくってみた。漬けあがるまで少々時間がかかるが、手に入ったらためていただきたい一品である。

<材料> 青いトマト（保存ビンに入るだけ）、鷹の爪一本・ローリエ1枚、バジル2～3枚、カルダモン1個、  
ブラックペッパーホールで3個、もしあるならクミンやディルなどのスパイス少々

1. 青いトマトは小さいものはそのまま、中くらいのものは1/4にカットする。
2. 保存ビンを煮沸消毒するか、熱湯を入れて消毒する。
3. トマトとスパイス類を保存ビンに入れる。
4. 酢：砂糖＝2：1の割合で煮溶かしてビンの口いっぱいまで注ぎ入れる。
5. 密封して冷蔵庫で2～3週間保存したらおいしくいただける。一ヶ月は保存可能。



☆すっぱいのが苦手な方は酢・砂糖煮溶かし汁と同量の水を加えてもよいが、日持ちはしない。  
☆砂糖を利用したくない場合は、酢・砂糖汁の代わりに寿司酢を使ってもおいしい。この場合は寿司酢と同量の水を入れ、ガムシロップで甘みを足すとおいしい。【S.S】

## コスモスの種をまこう

この度2回 NPO 学習会を開催しましたので報告します。まず、6月6日にドキュメンタリー映画「医す(いやす)者として ～映像と証言で綴る農村医療の戦後史～」を鑑賞し、在宅医療（地域医療）の原点ともなる佐久総合病院の取り組みを学びました。また、8月8日には「アディクションについて」の学習会を開き、依存症についての学びを深めました。私の学生時代にお世話になった精神看護学の森教授、同級生の田中先生にお越し頂き、ご講義やアドバイスを頂戴し有意義な学習会となりました。【R.T】

9月20日台東区訪問看護ステーション連絡会にて、セクシャルハラスメントについて発表させていただきました。セクハラについてはまだまだタブー視されている現状がある中、少しでも表面化されるきっかけになればと思います。【I.T】



8月の学習会の様子



## 農ジョー通信

「ゴーヤを植えておきましたので」

しばらくして、成りはじめた実を手にとると「きゅうり」でした。

「作物の間にバジルを植えておくと虫よけになります」

そのバジルがどの作物よりいちばん元気に繁っていました。

「そろそろ収穫しますか？」

収穫の時期は鳥のほうがよく知っていました。

手探りの中、僅かでも収穫があると嬉しいものがあります。

土に手を入れると温もりがあって決して無機質なものではないことを実感します。

そんな土壌で育ったこれからの時期、  
茄子とさつま芋が獲れます。

お腹いっぱいにはなりませんけど食べ  
ましよう！皆さんで。

「次に植える野菜は人参、白菜になり  
そうです」 【H.O】



第42号

2012年10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://s-cosmos.org

E-mail：s.cosmos@cronos.ocn.ne.jp

発行責任者：山○真○子

編集委員：伊○、塚○、高○、宇○

<編集後記>

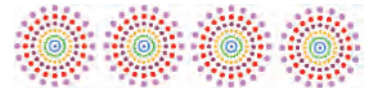
酷暑が続いた夏が終わり、急に寒くなってきました。暖かくしながらこの新聞を読み、今年の夏を振り返ってみて下さいね。塚○

# コスモス新聞

平成24年秋号



## コスモス花火パーティー



7/28(土)、コスモアパートこかげの屋上に、隅田川の花火大会を見る宴を開催しました。こかげ、そらにお住いの方々、看護師、健康相談ボランティアの方々、学生さん等大勢が集まり賑やかな会となりました。提灯の灯りが夏祭りの雰囲気をも出し、今日ばかりは無礼講！と、ほろ酔いの方もちらほら…。夜空に浮かぶ2万発の花火も美しく、今年はスカイツリーとの初共演も楽しみました。皆さん屋上まで続く階段を、頑張って昇った甲斐がありました！また来年を楽しみに、足腰も鍛えておかないといけませんね。【Y.T】



## ふるさと山谷夏祭り



毎年ふるさとの会主催の「山谷夏祭り」に参加させて頂いています。

朝から大雨洪水警報が発令されていましたが、ちょうどよく湿らせた後夏空が戻ってきました。

ボランティアさん、学生さんも一緒に、血圧測定やおしゃべり等の健康相談とおなじみの散髪で楽しく参加させて頂きました。利用者さんと一緒に、楽しくステージを鑑賞したり、屋台のバラエティにとんだおつまみと普段では飲めない物をちよっぴり飲んだり…楽しいひと時でした。【K.U】



## 訪問看護の現場から

今年の夏は暑かった。

「親孝行してきなさいよ」実家に帰ると言う私にAさんが優しく言うてくださった。また、クーラーがないBさんを訪問しての帰り「ここが最後かい？暗くなる前に帰りなね」と。

お二人、ともに独り暮らし。夏の終わりに入院された。訪問看護に携わってかれこれ十年ほどたつ。見ず知らずのお宅にお邪魔するのは、自分なりに教訓というか大切にすることがあります。

一つめは、人は他人を操作したくなるもの。二つめは、どんな間柄でも追い詰めない。三つめは、選択の自由。

一、二については人生の先輩からの話に頷くところがあり、自分の考えを振り返るきっかけになっています。三つめは選択する幸せをずっと持っていてもらいたいと考えています。また、それを支持できる容量を持っていたいと思います。

秋の気配が近づいて来ました。

Aさん、天国でゆっくり休んでください。Bさん、リハビリして戻ってこられることをお待ちしています！【R.Y】



# デイサービスの利用者の皆様へ、アンケートを実施しました。

第四弾になる今回は『お金の使い道』でした。アンケートをとった直後、「いやああれもよかったな」「食べた方がいいよ」「二万円ぽっちゃじゃねー」なんて、話が広まっていたようですが、あくまでも夢アンケート！  
本当に二万円あげるわけではありませんが、皆さんの投票した結果です。

## もし一万円もらったら、何に使いますか？

- 1位：『おいしいものを食べに行く』（何が好きなのかな？）
  - 同率1位で『コスモスの職員にプレゼントを買う』（ほんとに？）
  - 2位：『貯金する』（堅実な人もこれだけいました）
  - 3位：『温泉旅行に行く』（のんびりしたいね）
  - 4位：『おしゃれする』（着道楽なんですね）
  - 5位：『競馬・宝くじでもと増やす』（当たるといいね）
  - 同率5位で『浅草・吉原で遊ぶ』
- （昔、遊んでた人は…今でも行きたいのか）  
6位：『酒を飲む』（やっぱり酒飲むのか！）
- こんな結果になりました。【K.S】



↑みんなでちぎり絵を作成中～♪

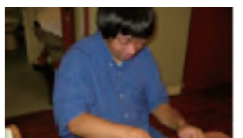
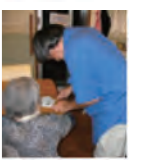
## コスモスハウス おはな通信

このチラシの箱はみんなが手軽に使える卓上クズ入れとして、おはなの食堂で重宝されています。作り主は、コスモスアパート「こかげ」の住人Kさんです。Kさんは毎晩「おはな」で夕食をとります。夕食後、この箱折作業に取りかかります。

一心に折り続けるKさんの傍で、夕食を済ませたおはなの女性入居者さんたちが「先生、私も教えて」「私も一緒にやりたい」と若いKさんを包み込むように柔らかな笑顔で声をかけています。そして、Kさんはちょっとハニカミながらも、とても優しく丁寧に教えてくれるのです。とりかかること1時間。生徒さんたちは「教えてくれて、どうもありがとう」「遊んでもらっちゃった♪」と満面の笑みで各々お部屋に戻っていきました。

更けゆく長い秋の夜、場所と世代を超えた心温まる交流に感謝して・・・

【N. A】



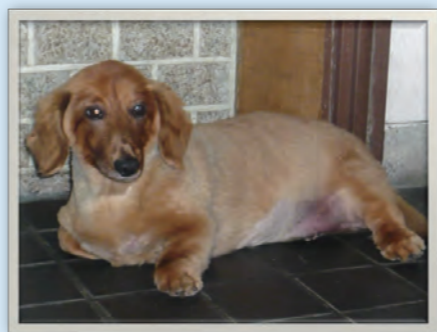
## 平成二十四年度敬老会

九月十五日に山谷敬老会が開催されました。まだまだ残暑厳しい中皆さん参加してらっしゃいました。  
ギターの弾き語りや漫談、浪曲と続き、皆さん楽しまれていました。コスモスでもお馴染みの健康相談をさせていただきました。皆様が健やかな日々をお過ごしになられますように！

【I.T】



## 我が家自慢のペットコーナー



齊○和○さん宅の愛犬「ラッキー」に登場していただきました！夏は玄関、冬は炬燵がお気に入りの場所だそうです♪

## ようこそコスモスへ



看護学校の教員として長く働いていました。久しぶりの現場で、年もって、皆さんにご迷惑をおかけしています。一歩ずつ進んで行きたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。【J.T】



7月23日から働かせていただいている谷口です。高橋さんとNHKのおかげでコスモスという新しい職場が与えられて感謝です。これからご迷惑をおかけすることが多々あると思いますが、皆様よろしくお願い致します。【N.T】



病院勤務時代にホームページを見て以来、気になっていたコスモス…フワッと見学に来た日から、明るく迎えてくれた先輩方。個性豊かな利用者さんとの出会いの中で、成長できればと思います 【N.T】

### こんにちは赤ちゃん

看護師の武○さんが9月7日無事に出産されました！

未○ちゃん (み○ぎ) HAPPY BIRTHDAY

命名者はなんとお兄ちゃんのお○くんです！



遅あつて7月の終わりにから働かせていただくことになった肥田木由美子と申します。何の知識もないまま飛び込んでしまった世界なので、皆さんの力をお借りして成長していきたいと思ひます。よろしくお願い致します。【Y.H】

## 希望の種

読者様からの投稿コーナー  
ふるさとあさひ館の中○さんから素敵な川柳が寄せられました。

- 誕生日 ローションク吹いて 立ちくらみ
- 日帰り 行ってみたいな 天国へ
- 年重ね くしやみするのモ 命がけ
- 恋かなと 思っていたら 不整脈
- ユーモアたっぷりて思わ ずりすりて笑ってしま いました。これからも 楽しい作品を楽しみに します！

## ご寄附を あいごと う ございました

- 加○ あ○さ○ さま
- 中○ 章○ さま
- 平○ 創○ さま
- 秋○ 宏○ さま
- 大○ 陽○ さま
- (株) 婦人之友社 岡○織○ さま
- 小○ 美○子 さま
- 結○ 正○ さま
- 加○ 悦○ さま
- 朴○ 美○ さま
- 境○ 介○ さま
- 小○ 介○ さま
- 加○ 悦○ さま
- 奥○ 武○ さま
- 石○ 武○ さま
- 千葉教会 さま
- 水○ 孝○ さま
- 浅草病院 さま
- 高○ 繁○ さま

「いこいの間コスモス」「コスモスハウスおはな」に多くの方から沢山のご寄附を頂きました。参加されている方々や私達にとって大変有難く心温まるご支援です。この場を借りて御礼申し上げます。

《皆様からのご寄附をお待ちしています》  
★いこいの間…下着・衣類  
靴下(中古可)  
使い古したタオル  
石鹸等  
★おはな…スーパージ袋・石鹸