

旬のレシピ

元気ですか!!

誰かに言ってあげよう、自分にも言おう

誰かに会った時、「元気?」と声を掛けます。久しぶりであれば、その言葉に気持ちがこもります。

でも、コロナ禍では「元気?」と対面して言う機会も減りました。

メールや電話、オンラインができて、なんとなく寂しい…。

何よりも、自分の元気は大丈夫でしょうか。

今回は、元気のもとになる「生きる喜び、幸せを感じる時」を組合員、職員、産直産地の皆さんから伺いました。

イギリス留学!

クラエ・ロナン・エルベ・アシルさん(板橋区)
生まれて初めて自分の国、フランスを出て留学するためにイギリスに渡った時です。自由になったと実感しました。実は一度会社勤めをしましたが、思い切ってロンドンの音大へ留学をしました。ジャズ・ポップ科を専攻し、自分のしたいことができて、本当にうれしかったです。



代々の農業に励むこと!

三川舞さん(南どさんこ農産センター)

夫の祖母が亡くなる時、「またすぐに、あなたたちの子どもになって会いに来る」と先日、学校で「いのちのまつり」という授業があり、小2の息子は「自分の命をご先祖様がくれた」ということを話したそうです。先祖代々という言葉通り、命を譲り受け、農地を譲り受け、家族を守り、家業を守り、安全・安心な顔の見える生産者として、農業に励むこと。私の活力です。



「人生の喜び、生きる活力はなんですか?」



家族そろってのご飯!

カヨウ ムネオ 嘉陽宗生さん(国立センター副センター長)

一番は家族そろって家でご飯を食べている時です。ささいなことでもみんなで大笑いしている時、幸せを感じます。昔は子どもが苦手でしたが、今は3人の子どもたちがけんかをしても仲の良い姿を見るのが楽しいです。共働きのわが家はできる人が家事をして、してもらったら「ありがとう」と感謝する。「おはよう」「行ってきます」などのあいさつをする。基本的なコミュニケーションを積極的に取る。そんな家族といることが幸せです。



生まれてきたこと!

ケンゴ 健吾さん(小平市)

今までで一番うれしかったのは、「生まれてきたこと」です。家族や友達…大切な人に出会えました。一緒に笑ったりしていると、心の底から幸せだと感じます。



あなたの、生きる喜び、笑顔になれる活力は何ですか?



ベビーベラのセゴビア風

材料(2人分)

ベビーベラマッシュルーム 4個 にんにく 1/2かけ
薄切りハーフベーコン 20g 塩・こしょう 小さじ1/4
パセリ(刻み) 小さじ1 オリーブオイル 50cc

作り方

1. ベビーベラマッシュルームは軸を取り、軸をみじん切りにする。パセリ、ベーコンはみじん切りにする。
2. ボウルに軸とパセリ、ベーコンのみじん切りを入れ、混ぜる。
3. 軸を取ったベビーベラマッシュルームに(2)のをせる。
4. にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルを入れたスキレットに入れ、中火で熱する。香りが立ってきたら弱火にし、(3)を入れ、塩・こしょうを振る。
5. ベビーベラマッシュルームが柔らかくなり火が通ったら出来上がり。

もう一品 おすすめ メニュー

ベビーベラの肉詰め



作り方

材料(2人分)

ベビーベラマッシュルーム 4個
合挽肉 100g
玉ねぎ 1玉
サラダオイル 小さじ1
ナツメグ(お好みで) 少々
塩・こしょう 各少々
パン粉 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1

1. ベビーベラマッシュルームは軸を取り、軸はみじん切りにする。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、サラダオイルをひいたフライパンで透き通るまで炒める。
3. ボウルに挽肉、軸のみじん切りと(2)を入れ、塩・こしょう、ナツメグを加えてよく混ぜる。
4. ベビーベラマッシュルームのかさに(3)を詰め、上にパン粉を振りかけてオリーブオイルを垂らし、パン粉を振った方を上にして天板に並べる。オーブントースターで焼き色が付くまで数分焼き、アルミホイルをかぶせてさらに10分ほど焼く。

マッシュルームの豆知識②

マッシュルームの原産地は、ヨーロッパの草原地帯。やがてフランスで人工栽培が始まりました。当時は洞窟で栽培されていたが、この技術がオランダに伝わり次第に機械化が進みました。日本では80年ほど前に人工栽培がスタート。海外の技術を導入しつつ、独自の工夫を続けて現在に至っています。



Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]
マッシュルームはお好きですか?
おすすめのメニューはありますか?
p.9のバズルの答えと一緒に送ってね。

周りの人の 元気も見守る!

家族や友人、身近な人など、あなたの周りにいつもと様子が違う、あるいはつらそうな人はいませんか？ 例えば…

- 表情が暗い
- 体調不良をよく訴える
- 仕事や家事のミスが多くなる
- 周囲との交流を避ける
- 早退、遅刻、欠勤・欠席が多くなる
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える



「そっとしておいたほうがいいかな」といった気遣いも時には必要ですが、まずは、気軽に「どうしたの?」と声を掛けてみましょう。悩んでいた、ストレスを抱えている時、人は孤立感を感じやすくなっています。「心配して声を掛けてくれる人がいる」ことは助けになります。また人に話すことで晴れることもあります。

① information

東京都には、こころといのちの相談・支援東京ネットワーク(63機関)と連携した電話・ファックス・メール・SNS・対面相談などがあります。

悩み別相談窓口情報(厚生労働省ホームページ<https://shienjoho.go.jp>)なども検索してみてください。

相談できる所は、たくさんあります。悩んでいる本人が気づけないなら、身近な「あなた」と一緒に見つけてあげましょう。継続的に寄り添ってあげられる場合は、「いつでもそばにいること」を伝えてあげましょう。

相談された時、こんな風に答えてあげよう!

「最近元気がないから心配だったんだ」→心配してたことを伝える
「そうだったんだ」「それはショックだったね」→否定せず、ただ聞く
「とてもつらいね」「よく話してくれたね」→共感し、いつでも相談に乗ることを伝える

そして、抱え込まない

相談した人も、された人も、お互いに抱え込んでしまうことがあります。悩み事の解決はそう簡単ではありません。友人・知人に相談して解決できなくても、アドバイスを求めることができる第三者がいることを覚えていてください。元気な心身なうちに、しっかりと心に留めておくことが非常に重要です。いざという時のために。

- 心療内科、カウンセラーに相談する。
- 保健所や保健センター、都道府県・政令指定都市に設置の精神保健福祉センターなどの相談窓口を利用する。
- いじめや不登校など学校に関連した問題は、都道府県や市区町村の教育センターなどに相談。

生きづらい時こそ、勇気を持って相談

- 電話相談「こころといのちのホットライン」
(東京都自殺相談ダイヤル) TEL 0570-087478
(年中無休 正午～午前5時30分)

- 「生きるのがつらいと感じたら…」
窓口 相談ほっとLINE@東京
(年中無休 午後3時～午後10時30分)



右の二次元コードをスマホで読み取り、友だち追加▶ LINE 公式アカウント

元気のモト、 ペット!

今や、ペットも大切な家族の一員です。一緒にいると心が和んだり、癒されたり、気持ちも温かくなります。ペットも毎日声を掛けられ、体を触れられ遊んでもらうことで安心し、幸せだと感じることでとされています。昨今、高齢者医療や福祉の現場でも、動物やペットと触れ合うことで心を癒したり、ストレスを軽減する効果があるといわれるアニマル・セラピーが広がっています。コロナ禍で改めてペットを家族に迎えた人もいます。ペットは心身を元気にするモトになります。

ペットを飼うということは命を預かること

「ペットを飼う」ということは、生涯をかけてペットの命を預かるということです。人間はペットを選んでも、ペットは飼い主を選ばません。単に「かわいい」というだけでペットを迎えると、現実の「生活」とのギャップに戸惑うことがあります。

最初は子犬、子猫でもあつという間に大きくなります。排せつや日常のしつけも必要です。毎日の散歩が必要な犬もいます。病気をしても人間のような保険は利きません。

そしてペットも高齢になり、確実に最期を迎えます。その瞬間まで介護をして看取る覚悟が必要です。それらのことを想像して、迎え入れる時は家族みんなが話し合い、責任をもって飼える環境を整えましょう。でも、共に生きる覚悟ができれば笑顔が増えること、間違いありません。



大切な家族(ペット)にも保険

新たな家族(ペット)に、万が一の事態が起こった時のために備えて保険も考えておきましょう。東都生協では、アニコム損保のペット保険を扱っています。

まずは、代理店までお問い合わせください。

(代理店) **株東都ライフサービス**
(保険契約の締結の媒介を行います)
フリーコール 0120-17-7625
営業時間 9時～17時 土・日 年末年始は休業
P2212-0043



新型コロナウイルスが流行し、命について、人生についてなど改めて考える機会が増えたように思います。生きる喜び、幸せは、何気ない日常の中に実はあると気付いた人も多いのではないのでしょうか。

人の優しさを感じることで人の心の痛みを救うこともあります。ペットとの触れ合いが活力になることもあります。今回の特集が、皆さんの心と体の健康を保つ一助になればと願っています。

参考/東京都福祉保健局ホームページこころナビ(東京都こころといのちのほっとナビ)、厚生労働省ホームページ(「心もメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」)「こころの耳」

心が弱ってきたら、メンテナンス

私たちの毎日がいつも笑顔であふれ、元気いっぱいだといいいのですが、そうはいきませんね。イライラしたり、無気力になったり、「プレッシャー」に押しつぶされそうになったりと、心が不安定になることも私たちの日常です。「心のメンテナンス」をして、不安定からの脱出方法を見つけておきましょう。

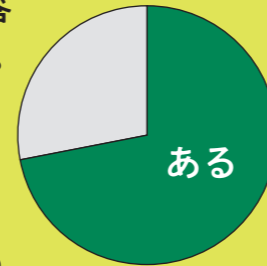


調査 日常生活で悩みやストレスはありますか?

72%の人が「ある」と回答
(男性67.1%、女性77.7%)。

悩みやストレスの主な原因

- 自分の健康状態、病気や介護
- 家族の健康状態、病気や介護
- 自分の仕事 など



(厚生労働省:令和3年度 健康実態調査結果)

ストレスを見過ごして頑張り続けると、けがや病気、事故のもとになります。自分を守るために、家族のためにも早めのメンテナンスです。

ストレスは「ある」もの。 だからうまく付き合う



好きなことをして
エネルギーをためよう!!

一体、ストレスとはなんなのでしょう。厚生労働省のホームページに「心が感じるプレッシャーのこと。うまくやろうとする気持ちがあるから、ストレスを感じる」とあります。

つまり、ストレスは完全な悪者ではなく、集中力とやる気を高める要素にもなります。試験、試合、商談、プレゼンテーションなどには、適度なストレスは必要なのです。

多過ぎず、少な過ぎず…だから、うまく付き合う。

ただ、付き合う方法は人それぞれです。なので、本誌『MOGMOG』編集委員のストレスケア方法をご紹介します。

泣ける! 映画や漫画で
デトックス

スポーツ観戦

いつもと違う場所に行く
旅行でも、近場でも

料理をして、ふるまう
そば打ちもいい、おいしさをシェア

編み物、ヨガ、ダンス、釣り、習字など、
趣味に集中する

他にも…

- カラオケで歌う
- 日光を浴びる
- 散歩(ウォーキング)をして深呼吸
- コンサートや観劇
- サウナでととのう

たまには心を
リセット
しましょう。

不安

落ち込み

痛み