

まざらいん！

第15号

2020年10月(隔月刊)



外出サロン「ホエールタウンおしか」 立野第一復興住宅



BBQ



大好きな芋煮



大好きな四川風
麻婆豆腐豆腐

まざらいんスタッフの癒し

秋も深まり、芋煮をつくる機会がふえてきました。普段から、料理をつくることも、食べることも大好きで、特に自然の中で仲間とワイワイにぎやかに芋煮をつくっているときが、楽しく感じます。

芋煮づくりのこだわりは、大好きなサツマイモを入れることと、大鍋にたくさんの食材を入れて、長い時間ぐつぐつ煮ること。煮ている間に、あるものでもう一品つくったり、芋煮にコチュジャンを入れて韓国風にしたりと、冒険しています。ついつい、つまみ食いしてお腹がいっぱいになってしまいます。

みなさんのお家では、どんな芋煮をつくっていますか？

「うちでは〇〇を入れる」という工夫や、得意料理のお話を、ぜひ教えてください！！(^^)

若井直樹

豆知識

身近なきれいな花には毒がある

食べられる花が流行っていますが、身近なきれいな花には毒をもつものもあります。

・ジギタリス

毒のある部分：全草
症状：頭痛・吐き気・下痢など
ガーデニングでは使われることの多い植物です。強心作用もあるため、昔は薬用のハーブとして使われていたようです。毒は特に葉に多いそう。



・クリスマスローズ

毒のある部分：全草
症状：皮膚炎・水泡・不整脈など
冬のガーデニングで人気の植物です。手入れの際に触ったりするとかゆみが出ることもあり、学名の由来はギリシャ語の「殺す食べ物」。心臓毒などの成分も含まれています。



まざらいん親睦会を再開！

9月24日(木)より、まざらいん親睦会を再開しています。

新型コロナウイルス感染症の情勢をみながらの開催となるため、以前のような形ではなく、参加人数を絞っての開催となります。

そのため、今後は、開催回数を以前より増やしていくことを考えています。

移動サロンの開催日程(予定)

- ・新立野第二復興住宅団地：毎月第2・4金曜日 14時～16時
- ・新西前沼第一復興住宅団地：毎月第2火曜日 10時～11時30分
- ・新西前沼第三復興住宅団地：毎月第3木曜日 10時～11時30分

お問い合わせ

TEL：0225-24-9910

発行：特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター（CLC） 編集：石巻・蛇田のより処 まざらいん
拠点：石巻市蛇田字西境谷地122番地6号（〒986-0861） 受付時間：月～金 9:00～18:00



White Deer (迷いしか)

おいしい昼食タイム



震災後どのように鮎川が復興したのか行ってみたいとの声があり、9月4日(木)「ホエールタウンおしか」に行ってきました。途中、荻浜の海岸を散策しながら White Deer (迷いしか) に立ち寄りしました。青空ときれいな海を眺めて、ドライブ途中のいい気分転換になったようでした。

「ホエールタウンおしか」では、参加した男性は展示物を見て、昔の鮎川のように、クジラ船に乗っていた友人などを懐かしんでいました。また、この日たまたま見学に来ていた鮎川出身のご夫婦が、展示物の写真を寄贈したそうで、ひとつひとつ展示物の説明をして下さり、思いがけない交流ができました。

みなさんのつどい場

沼田第一 移動サロン

みなさんでおしゃべり



教え合いながら記入



コロナウイルスの影響でサロンが中止になっていましたが、再開することになり久しぶりに住人が集まり終始笑顔で楽しんでいました。

寒くなってきたので「みんなで一緒に豚汁を食べたい」という声があり、来月は去年作ったベンチを活用して外で豚汁を食べて温まり、秋を楽しむことになりました。

久しぶりに集まりおしゃべり



まざらいん親睦会

9月24日(木)に、まざらいん親睦会を再開し、今回は西境谷地復興住宅の住人4人が参加しました。

同じ住宅同士でもなかなか会う機会がないようで、お互いの自粛期間中の過ごし方を話したりして交流を深めていました。

参加した住人からは「同じ団地の住人同士でも久しぶりに会った」「集会所もなく、ほかの住人と会う機会はないので、まざらいんでつどえてうれしい」との声が聞かれ、楽しんでいただけたようでした。

みなさんの自宅での過ごし方

模型の作り方を話す石森さん



新西前沼第三復興住宅 石森さん

模型各種



石森さんは震災後、自宅で船の模型を作っている。高校卒業後すぐに漁船に乗り、陸に上がるまでの約30年間でマグロ船などのいろいろな漁船に乗ったそうです。そのときの漁船の記憶をもとに、写真や設計図は見ないで模型を作っていると話していました。作る際のポイントは、各漁船によって違う漁具などの装備とのこと。

釣り竿と遠藤さん



イカの塩辛



あけぼの北復興住宅 遠藤さん

遠藤さんは、奥さんと家で魚を刺身用などに捌いたり、イカを買ってきて塩辛を作ったりして過ごしています。

イカの塩辛は生でも冷凍でも臍の大きなイカを買ってきて、身は一度塩で揉み柔らかくしてから水で洗い塩抜きをして作るそうです。

刺身は捌いた後にしっかり水気を取った上で真空状態で保存しておくとのことでした。

その中の一部はお子さんたちに送ることもあるそうです。包丁もこだわりがあり、島根県で買ってきた「守谷宗光」の刺身包丁、出刃包丁、イカ用包丁を駆使して調理しています。



「自宅での過ごし方」を教えてください！

皆さんに教えてもらった暮らしの工夫や楽しみ方を、本紙上で紹介したいと思います。ちょっとした楽しみでもかまいません。お気軽にご連絡ください。

皆さんからの声をお待ちしています！

電話：0225-24-9910

メール：mazarain@clc-japan.com

たとえば……

- ・マスクづくり
- ・簡単体操
- ・プランターでの菜園
- ・オンラインお茶飲み

