

# すずらん会だより 77号

2021年5月発行



## 役員になりました

今年度より、すずらん会の会計を引き受ける事になりました、国府田と申します。現在21才と11才の2人の娘がおりますが、どちらにも障害があり不安定な時期もあつたりで、なかなか行事に参加することが難しい時もあります。ですが、皆様のご協力を頂き、精一杯頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

家族会に入会して3年目になりますが、まだまだ分からない事が多くあります。このコロナ禍の中、皆様で集まる事はなかなか難しい時ですが、情報を共有し悩みや困り事を語り合える日が来る事を楽しみにしております。

E・K

## 役員になりました

コロナ、変異ウイルス、自粛生活、オリンピック、自然災害、地球温暖化、問題をかかえる時代になって来たようです。

そんな中で、家族会、すずらん会を知り、悩みを語り合い情報交換の場を得て、監査という役員になりました、間中と申します。いろいろ勉強したいので、よろしくお願い致します。

K・M

## かんたんおかず作ってみませんか

### 新タマネギのスープ煮

<材料=4人分>

新タマネギ・・・3個  
セロリ・・・1本  
干し貝柱・・・12g  
水・・・・・・・・カップ3  
コンソメ・・・1個  
ローリエ・・・1/2枚  
塩・・・・・・・・小さじ1/2  
コショウ・・・・適宜

<作り方>

1. 干し貝柱はぬるま湯少々で戻しておきます。
  2. 新タマネギは芯を付けて4つ割りに、セロリは筋を取ってぶつ切りにします。
  3. 水、コンソメ、ローリエを煮立て、1とタマネギ、セロリを入れ、12~15分煮込み、塩とコショウで味を調えます。
- ※ タマネギは崩さないように煮ます。ジャガイモやニンジン、冷蔵庫の残り野菜を使っても。  
(1人分=82キロカロリー、塩分1.4グラム)

※ ぜひ、作った方の感想お聞かせ下さい。

## 息子と共に

まもなく梅雨に入りますね。みなさんお一人お一人が、体を大切に日々過ごしてまいりましょう。

息子は長い事、病と闘ってきましたが、訪問看護を受けながら作業所に通えるようになりました。初めての給料「母ちゃんにあげるよ」と「気持ちだけもらっておくね」と、嬉しくなりました。訪問看護の方には母親として困っている事、又わからない事などいろいろ聞く事ができ助かっています。これからも息子に寄り添い明るく過ごしてまいります。

Y・I

☆定例会（古河地区）別紙にて  
☆定例会（五霞地区）7月30日  
に予定してます。

問い合わせ/連絡先：茨城県古河市新久田271-1福祉の森会館（特定非営利活動法人ふれあい内）

☎/fax : 0280-48-5878 e-mail : info@fureai-net.org