

せ ん ぼ 通信 No.102

ば・あ・や・の・う・け・う・り

「フリー」

「フェーズフリー」とは、普通の時と非常時の境をなくし、いつも時々使い…非常時にも使って役たてようという考え方です。例えば…反射式ストーブ・カセットコンロ・キャンプ用品など、皆さんがいつも利用されてるように。災害時の食事は、備蓄の非常食のイメージですが、いつもの食事が、もしもの時の食事にもなるというのが、フェーズフリーな食事です。

料理研究家・飯田和子先生は、「普段からおいしく便利で、いざという時も食べられる食べ方がある」と。例えば…カセットコンロとポリ袋でご飯

○ポリ袋に米と水を入れて、湯を沸かした鍋に入れて湯煎するとご飯に。普段でも、少量のご飯が炊けて、水加減をかえれば、柔らかいご飯と、普通のご飯も同時に炊ける。

○ポリ袋にカボチャやジャガイモを入れて、一緒に加熱すればご飯とおかずが同時にできる。

カボチャを袋の中でつぶせば離乳食にも。

※「湯煎・電子レンジ対応」のポリエチレン製の袋。

※ポリ袋を蒸し布かふきんで包んで鍋に入れて、直接鍋とポリ袋がくっつかないようにする。

「不便と不幸は違う」
高齢男性の新聞記事から…
「車がなければ不便な所にすんでいる。それでも自分で決めて返納した。それは自分の不便と、他人様の不幸は比べようがないから。不便と不幸は違う。事故で他人様を不幸にしたら取り返しがつかない。自分一人の不便なんて、大したことではない」と。
車の運転をやめる…やめさせる…の判断はとても難しい。でも、自分のことよりも、他の人のことを思いやって決断できるって、カッコイイ…おじいちゃんだなあ…それも、「不便と不幸はちがう」と言い切って…。

車がなくても、家族、親戚、地域、行政が支えてくれるはず…そう信じていたい…予備軍の私も。

願わくは花の下にて春死なん
その如月の望月の頃

「できれば2月の満月の頃、桜の下で死にたい」と願う、西行法師の有名な歌。命日は旧暦2月16日で、今の3月中旬なので桜の花は咲いていて、願い通りになっただろう…というお話。

1年前、命日と戒名きめた私…(遊び心で)しんどい時も、これが最後になるかも…と思ったら、ちゃんとやらなくちゃと。根っこがチャランポランの私には良かった。

なので…真似して、

願わくは旅立つ日ならホニャララ
ホニャララララホニャララララ
(願い通りにならなかった時は、修行不足で、ホニャララララは、ひ・み・つ…です)



ここに置くように持ってくるね…Kさん
何か語りかけてくれるようだね…Sさん

〒963-1245 郡山市田村町柝山神字千穂128 TEL: 024-975-2415 FAX: 024-975-2466

2023・3・1

遠藤商店

編集: ミサ子 mail: kaikuu-0305@docomo.ne.jp