



理想の老後

西田 秀美さん

私のお姑さんは、昨年8月に「サービスタ付き高齢者住宅」に入居しました。

しかし、それまでは親切な近所さんや信頼のできる介護士のかたの助けを借りながらも、独り暮らしでほぼ自立した生活を送っていました。77歳まで仕事を続け、引退してからも、お習字にコーラス、水中ウォーキングなど、香芝市が提供してくれる高齢者サービスタをフルに活用して、たくさんのお友達と楽しく生活していました。

義母は、常に人への感謝の気持ちも口にしていきます。「こんなに楽をさせてもらえるのは、亡くなったお父さんのお陰」○さんは、本当に親切な人なのよ。有り難いわ」と。

身だしなみにもいつも気を付け、歩いて5分のスーパーに行くにも、ちゃんとお化粧します。ズボラな私は、いつも感心するばかりでした。

その義母が、腰の骨を折り自

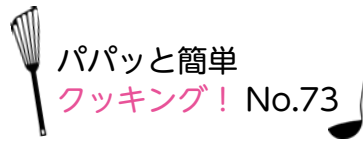
力で歩けなくなったときは、正直焦りました。

でも、そんな不安をよそに、「もう独り暮らしは無理だから、施設にお世話になるわ」と何のためらいもなく入所を決めてくれたのです。あまりの潔さに私と主人は申し訳なく思ったくらいです。でも、義母は紛れもなく私の理想の老後でお手本です。今年93歳になった義母に介護知らずのラッキーな嫁は、いつまでもエールを送りたいと思います。



次回は桑原さんにリレーします。

イタリアの猟師料理



パパッと簡単
クッキング! No.73

カチャトーラ

(1人分 126kcal)

【材料(2人分)】

鶏むね肉…140g	A	トマト水煮缶…40g
こしょう…少々		にんにくチューブ…小さじ1
エリンギ…25g		ウスターソース…小さじ1
まいたけ…25g		コンソメ顆粒
オリーブ油		…小さじ1/2
…小さじ1/2		水…30ml

【作り方】

- ①鶏むね肉は1cm厚さのそぎ切りにし、こしょうをふる。
- ②エリンギは3cmの長さの薄切りにし、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ③フライパンにオリーブ油を温め、①を中火で3分焼いて裏返し、②を加えて2分焼く。
- ④③にAを加え、蓋をして2分煮る。鶏むね肉に火が通ったら蓋をあげ軽く煮詰め、皿に盛り付けてできあがり☆

*レシピ協力：食のサポーターかしば

食のサポーターかしばは、より良い食生活を自ら実践し、住民に広めていくために料理講習会などの活動をしているボランティア団体です。

香芝検定のこたえ

① 大阪府阪南市

阪南市は、香芝市と同じ平成3年10月1日に泉南郡阪南町が大阪府下36番目の市として市制施行しました。

☆編集後記☆

今年度より広報紙づくりを担当することとなりました。未経験業務のためつたない部分もあるかと思いますが、親しみやすさ、読みやすさを心がけ、「香芝市のいま」をお届けしていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

さて、今年度は日本でオリンピック・パラリンピックが開催されます。香芝市も聖火が通過し、いよいよ機運が高まっています。新型コロナウイルス感染症でさまざまな制約がありますが、国民一体となって盛り上げていきましょう。

< 温暎 >