

手作り料理と加工品

ファミリークッキング

卵を使って

★ふくき卵

料 卵5個 さば水煮1缶
 人参50g ねぎ60g
材 塩小さじ1 油大さじ5

- ①さばはほぐし、ねぎは小口きり、人参はみじんぎりにする。
- ②たまごはわりほぐし、さば、ねぎ、人参、塩、砂糖、酒をあわせる。
- ③フライパンで油を熱し、たまごをいれ、へらで手早くかきまぜる。ふわつとかがたまおたらふたをして火を弱くし、2〜3分むし焼きする。切ってもりつける。

★卵ゼリー

料 寒天1本 水1.5カップ
 卵黄2個 砂糖1カップ
 牛乳1.5本
材 果物缶づめ(みかんまたは桃)

- ①分量の寒天をちぎり、よく洗い1.5カップの水に30分以上つける。
- ②そのまま火にかけ、寒天がとけたら砂糖を加え、煮とかす。
- ③ほぐした卵の黄味に、牛乳を加えたものを②の火をとめた寒天液に手早くまぜる。
- ④水にぬらしたバットに果物を入れて、寒天液をあみじやくしを通してながしかためる(桃のときはうすく切つて)。メレンゲ



はなくてもよいが、残った白味をあわだて、砂糖を加え(卵白2個に大さじ3)、メレンゲをつくり、切ってもりつけたゼリーに飾る。

◇四月から「手作り料理と加工品」のコーナーを担当することになりました。よい食事は健康づくり、人づくりにつながり大事です。生活改善集会で好評であった日常生活にいかせるものを月一回ご紹介していきます。

大館農業改良普及所 越後 静

寝たきり老人の看護法①

基本的な心がまえ



当市には「一人暮らし老人」が八百七人、「寝たきり老人」が二百十五人、高齢化社会とともに核家族化が一段と進む中で、一人暮らし老人や寝たきり老人が増加傾向にあり、日常生活の看護を必要としている老人も増えつつあります。

私たちの肉親も、今は元気でいてもいつ倒れて病床につくかもわかりません。いざというときのために今回からシリーズで「寝たきり老人の看護法」として衣・食・住などの、それぞれ具体的な看護のポイントを紹介していきます。

お年寄りをいたわる気持ち

相手の身になって考える——これこそ、寝たきりのお年寄りを看護するときに、最も大切なポイントでしょう。

まず、自分がその立場だったらどうしてほしいか、考えてみてください。次に、いくら相手の立場

に立ったつもりでも、まだ食い違いがあるはずだと、さらに一歩距離をおいてみるのです。その上で、食い違いを埋める努力をする——寝たきりのお年寄りを心からいたわり、看護する気持ちは、ここで初めて生まれるといえるでしょう。

相手のために良かれと思つてしたこと、気に入ってもらえないと気まずい雰囲気になってしまいがちです。しかし、そんなときはとにかく理屈抜きで謝るようになりましょう。「そんなつもりではなかった」などの言い訳は、かえつてお年寄りの心を閉ざしてしまう原因になることがあるからです。

あなたを狙う “甘いささやき”

消費者の窓

お年寄りを狙う 悪徳セールスマン

親切を「武器」に人をだます。といっても、一般の人がすることではありませんが、一部の悪徳セールスマンの手口です。

どんな方法かというところ、例えば、一人暮らしのお年寄りに近づき、話し相手になり、ときには肩をもんだりします。このときは、まだ儲け話を切り出しません。

お年寄りは、「自分の子供にもしてもらったことがないことをしてくれ。なんて親切な人だろう」と感激し、だんだんと心を許します。悪質なセールスマンの化けの皮がはがれ始めるのは、このころからです。

老後の不安を

あおりたてる

「おじいちゃん、すごい話があるんだ」こんな言葉で誘います。「今は生活資金に困ってないし」などと答えると、セールスマンは、「これからは年金をあてにしてたらだめ。現金を持っていても、税金でほとんどもっていられるよ」などと、老後の生活不安をあおりたてます。そのうち、「短期間で、おじいちゃんの資金が二倍、三倍に増える方法を知っているんだが……」と切り出してくるのです。

契約後に

「だまされた」と気づく

そして、一たん契約を済ませると、セールスマンは高飛車になり、お年寄りがだまされているとわかって、「解約したい」といってもとりあわず、逆に「違約金を払え」などとおどし始めます。

結局、だれにも相談できないお年寄りは、しかたなく違約金を払い、それまで持っていた老後の生活資金をほとんど巻き上げられてしまう。この世には、ぼろ儲けができる話はありません。うまい話には、必ず落とし穴があるということを忘れないでください。

特に、一人暮らしのお年寄りは親切にかしに近づいてくるセールスマンには十分注意を。消費生活問題に関する苦情、相談は、市民生活課(内線214)へ。

