

川風

しらいし みほ

太宰府市の手づくり梅酵素ジュースに申し込んだ。日でした。

夕方 早く終わったかいと も合流して今夜はうちに泊まるそうです。

風地蔵新聞 2016年7月3日

妊娠も8ヶ月に入ったりおんどす。ふたりを 西松屋におろして 赤ちゃん

の いるものリスト作り。金額を書き込みながら 最低限いるものだけに絞ってました。

粉ミルク高い。みるくは母乳！ おっぱい学級に いくよ

こつちに知り合いが居ないからおさがりもなく 大変です。「全部 たすと 1万になるよ」 ひえ！！ と 冷や汗かいてました。

「あれれ 手作り物は たのしく じゃなかったけ」 帰ってきた ダンナちゃん 焼き場担当ではねつき餃子を焼いてくれます。

「そうや、じゃあ行くか。」 お父さんも 頑張っ

てつきあってくれます。

4人で 食後に 蛭見物。

きれいだっつと 感動したそうです。はじめは あの光ってるのがなにかわからなかったと。

ほたるを 復活させた人たちの にじむ 思いと 手間暇もかんじられます。

たしに話しかけます。「たのしむこと！

義務でやらないこと。個人差があるから

決めつけない。体に良い物、サプリメント

た物をとつても胃酸ですべて溶けてしまふ。体には効いてこない。

「全部 たすと 1万になるよ」 ひえ！！ と 冷や汗かいてました。

「あれれ 手作り物は たのしく じゃなかったけ」

帰ってきた ダンナちゃん 焼き場担当ではねつき餃子を焼いてくれます。

「そうや、じゃあ行くか。」 お父さんも 頑張っ

あさは 10時〜12時 梅

酵素に 休みのりおんも ついてきました。

「すみません」 付き添いで見学だけで「す」と 断りをいれます。

健康 や美容 ダイエット この言葉に ビビッときた りおん。いま 寝る前に あ

い菌が できま

かおいがるんだそうです。観察して 混ぜ混ぜ

酵素が体に良いからつて 酵素だけとつても 健康にはならな

まず バランスの 良い食事この基本があつてこそ。

また病気の人があれば、必ず主治医の指示を仰ぐ。

糖尿病の人だったら 酵素がダメな場合 がありますから。基本があつて

5大栄養素の中で 何が一番 足りてないと思ひますか？ 実は、脂質なんです。

つぎがタンパク質。脂質は ダメ〜と思つてる人が多けれど 流行や 情報に流され

動物性の脂が いいんです。植物性よりも！ 意外でしょう。

一番 からだが 運動している時って どんなどきですか。

そう、呼吸してると 呼吸が最大の運動なんです。だから 呼吸

が良いんです。肉が 豚バラ スペアリブ

カルピサガリは 横隔膜のまわりの 脂。

あと、ヒレ。これは 立ってるだけでも そこをつかって運動してることになる。

取り過ぎは なんて 動いてる部分の 脂が いいんです。

お肌や歯茎へ違いが すぐに出来ます。

りおんは ツボには まったのか あたしより真剣に メモを取りだしました。

つくるのも 私がやる！ といつて 砂糖を 入れてみたり

出来たら ちよーだい！ なんて たのしんで

います。 いや〜 という、 じぶんで 材料買つて 家で作るのだから

うです。 流行りに流されず 手づくりが いちばん。

買うと作るは大違い だそう。の〜んびりとした 先生。

5人づつ座つて9つ あつたテーブル。満員の。 そのなかで 一緒に 座つた たまたま 一緒だった 顔。

終わる頃には よく

知つてた人だったか のように

うちとけて それぞれの 人生を ちらつ

と垣間見たりして、 いい〜 講座だったと おもうのです。

すぐにやろう！と思 わせるものつて すごいな。

酵素菌は 生きてい る。

あたしの 混ぜ混ぜ を 朝晩待つていま

す。 酵母が強すぎて アルコールに ならな

いよう 風通しが良く暗い場 所に おいて乳酸発

酵 とのバランス良 く おいしい ジュ

スになりますように。 アルコールになつた 方が いい人も居ます

けどね。 それもこれも すべて 愛情しだいです。

これって なんにでも 当てはまるのだから。 では あした かい

とが仕事で 5時3分 の電車通勤なん で たまにはりおん を寝かせて あたしが はじめて 弁当を 作つてあげよう！！

「ありがと。でも行くときは送っていく。 かいとひとりで いかせられん。」 だそうです。 お熱いこと。

お便りします

「ご無沙汰しております。宇城市役所の濱田です。メールありがとうございます。今回の地震災害では多くの皆様に励ましのメールをいただき感謝しております。こちらは現在も余震が続き、不安な毎日をご一緒に過ごしています。小中学校も休校が続いています。我々職員は被害現場の確認や避難所運営、被災者の相談等の対応等に追われていますが、私は避難所運営の業務を交代制で行っています。担当場所が小川小学校なので、知人が多く私もみんなと一緒にいると安心します。宇城市では断水や停電が一部の地域で発生しています。自衛隊による入浴車・給水車の派遣により何とか対応している状況です。食料や物資も各地から支援をいただいております。小川町の被害状況は白石さんからのメールのと

おり、河江地区の家屋倒壊が激しいようです。避難者数も小川文化センター「ラポート」には1,000人ほどの避難者がいらつしやるとのこと。ただ、今回のような地震災害は車中泊の方がかなりいらつしやるようです。（私も避難所業務以外）の夜は車中泊していただきます。今回の災害で、避難所業務をされていると「医療関係でお困りの方はいませんか」「助産師をしていただくので乳幼児の対応マニアルをお伝えします」と、地元の方はもちろん各地からボランティアの方々が駆けつけることに人の温かさを感じました。まだまだ余震の終息は見当つきませんが、「がんばろう熊本」の気持ちをもって過ごしたいと思えます。とりとめないメールですいません。また落ちついていたら（お願いしたいことが見つかったら）連絡します。4月18日（熊本県 宇城市 濱田 大輔）

ちよつと立ち話

いつも感心して読んでいます。よく続けていますね。文章を書くって大変です。また寄せてもらうね。（船町の奥様）お庭花を植え替えていますね。いつも参考にさせてもらっています。（馬場町の奥様）3回目となった中野さんのコンサート。本当に1時間でしたが、このお店に始めてこられた方も、足でリズムをとられたり、口ずさまれたり、私も含め、中野さんの歌声とギターで癒やされました。たくさんの方に来ていただけで本当に嬉しかったです。店主、本当にいい時間を過ごされましたね。この日のことを嬉しそうに話してお会いする日があるといいですね。大切な大切な宝物ですよ。お母さんですね。きつと

今は、楽しみ半分、不安半分でしょう。けれど生まれてくると本当に可愛いです。私も社長より先におばあちゃんになりましてもデレデレのじいとはあになりそうですね。（大橋）大橋さんからお友達の話を知ることがあります。気心の知れた友人なら、どこに行こうと盛り上がるし、楽しいです。友達孝行です。店主から美容室の先生の話は何度か聞きました。尊敬できる素敵な師匠がいることが良いですね。オバマさんのスピーチがノーベル平和賞とか。聞いてはいないんですが、中日新聞の一面に載っていた、オバマ大統領が被爆された肩を抱きしめていた写真を見て、涙が出たように思いました。素晴らしい写真です。神主さんって、こんな方が多いんでしょうか。その場に居たかったです。（原）中野さんのコンサート、

盛り上がりましたね。ただシヨックだったのは、打ち合わせの時、中野さんに同世代だと思われたことです。10近く下なつ聞いても本当にいい声です。歌の選曲もいいですね。大橋さん、いい一日でしたね。私も友達と会いたくなりしました。ふるさとの味いいですね。それと扇子の絵手紙、私も見たかったです。その神主さんにあつてみたくかったですね。奥田さん似合いですね。銀行員の方の対応、本当に見習うべきところですね。あまですさん、人とのつながりつて素敵ですね。また、話聞かせて下さいね。（鎌沢）真剣な目でさばく。男前な原先生が見えました。まつ黒に日焼けした元気でかわいらしい小さい頃の大橋さんが見えました。一番前に座る店長の姿が見えました。（みほ）

食品衛生 責任者講習会

鎌澤 宣子

六月十日、岐阜県食品衛生協会主催の講習会がありました。年に一度の講習会には必ず出席することが義務づけられています。食品を扱う以上、大切なことです。毎年、全員が交代で学び、それを持ち帰って勉強会をしています。最近、原先生と大橋さんの出席が多く、やっと休みがあつたので私の出席は久しぶりでした。原先生や大橋さんから、参加して勉強してきたことを、教

えて頂くばかりでした。今年は、参加して、私が皆に伝える役目なので、しっかりと覚えてこようと、筆記用具を持っていきましました。前の方に席をとり、一言も聞き漏らさないようにと、準備をして始まるのを待ちました。午後二時、あいさつのと、保健所の職員の方より、講習が始まりました。食中毒の発生は、夏は細菌性が多発、冬はウイルス性が多発するそうです。予防のポイントは、「つけない」「やっつける」「持ち込まない」「あと夏場は「増やさない」が原則です。

清潔な身なりで作業をして、二次汚染を防止することが「つけない」こと。これは、

- ・清潔な作業着、マスク、帽子を着用
- ・衛生的な手洗いの徹底
- ・素手で調理済み食品に触れない
- ・使い捨て手袋を正しく使用
- ・器具類の洗浄消毒
- ・保管の仕方の徹底

細菌、ウイルスが死滅する温度と時間で「やっつける」こと。これは、

- ・器具系大腸菌類の細菌は、七十五度で1分間以上加熱で死滅。
- ・ノロウイルスは、八十五〜九十度で九十秒以上の加熱で不活化するそうですが、死滅はせず、完全に

はないそうです。自分たち自身が感染しないようには、家族も気をつけなといけません。細菌性は、増やさないのも原則です。細菌の繁殖しやすい温度、二十〜五十度の保管をしない。

- ・室温で放置しない。
- ・十度以下で保管。
- ・出来るだけ早く提供。

ウイルス性は「持ち込まない」「調理場、作業内に入れない。そのためにも、

- ・衛生的手洗いの徹底
- ・症状のある人は作業をしない
- ・専門の作業着、履き物を使用

・手洗い、毛髪管理、作業着、清潔な身なりで入室
「広げない」

- ・嘔吐物などの処理を適切に行う
- ・トイレの清掃・塩素消毒を定期的に行う
- ・トイレの清掃や嘔吐物の処理は、専用の身なりで行う
- ・トイレには、絵付きでトイレで手が触れる場所が描かれています。

風地蔵でも、定期的に塩素消毒をします。まだまだ続きがあります。次回に書きましますね。おわり

