

とでた共来労こ來良緒ひたか少昔さを笹もり時こ食の稻た手へまテ S  
 のは。有、もとまくにとちりなかせ行尾、長間れべ量架。伝月しイ T 私  
 出普こす終分です仕作りの大いらるつの私い脱らるはで  
 来段のるわか重。事業が協変人のこた方た時穀をこ、干  
 なな日こつちいまをを仕力で数伝とこち間し機と一さ  
 いか、とた合稻た進行事がすで統がとで大がま械の家れ  
 、な私が後うの、めうを加がす的出で協学かしを出族た  
 かた出のこ東一るこ分わ、とな來、力生かた使來が乾  
 感ち来達とを緒こと担り地時手ま早し8る。つる約燥  
 じはま成が運にとでし、域間作しくて人作通て分一し  
 る東し感出ぶ行が効て一のも業た終作と業常約で年た  
 こ京も苦う出率一人人かは。了業上よ3、間稻  
 おき

りでもりがのる手かま謝つの  
 ま話御まあ効と不。うなが確  
 しし協せり率い足とのとが得か  
 た合力ん、化うがはでいりらに  
 。い出。問もこ問言はうこれ効  
 な来ど題考と題つなも、ま率  
 がなうはえなにていの、す化  
 らいに單てのなもでが自がで  
 東かか純いでり、し薄然、多  
 京、私でく、つ近よれへーく  
 へ車たは必作つ年うての人の  
 戻中ちあ要業あ人 し感のも

れおのをはにすみで一コ良し  
 な米力行無多。す拳んくたた  
 くがでわくく一作。にバ行ごだ  
 な取干なの方業人やいう家今  
 つれすくり人でも手るんた庭回  
 ててこな、の、単はこでめはお  
 しいとるま協今純少と全、世  
 またでた力ま化なにて來作話  
 いも美め天がでさくな年の年業に  
 まの味、日必のれてる作かをな  
 すがし自干要よま済そ業ら効り  
 。取り然しでう うをは率ま  
 しを

米葉と飯さくでアカは古もが有昨黒 紫  
 一膳なのじてすンル、代良、な年米今黒  
 と料りよ1白かトシ糠米く今黒のも年米  
 言理まう杯米らシウにのな年いよ豊はの  
 わにすなで1紫アムビーリは色う作天収  
 れ使。き炊力黒ンをタ種ま気がなで候穂  
 てわ れきツ米を含ミでし候出猛あに終  
 いれ いまブは含みンあたがな暑り恵わ  
 ま別 なすの精み、る。よいでままる  
 す名 赤。中米ま皮リ紫 くのはしれ  
 。「 葉 いおにしすにン黒 品で、た、  
 薬 色赤小な。は、米 買す特。紫

へ頂い行きだ神 S 私  
 構けまつ続か奈 T た  
 田たしてきら川 U ち  
 直らた参上 C、N 学  
 紀とらり笠そ墻 I 生  
 一思ぜま尾出玉 T 団  
 いひすの来、Y 体  
 まと。大る千は  
 すも何自こ葉、  
 ごか然との東  
 連ごでを学京  
 絡ざ 引生や



◆◆ 第3号 ◆◆  
 平成23年11月発刊

[発行者]

ささお村づくり協議会

[制作・編集]

やまなしの翼プロジェクト  
 構成団体

上條尾共有財産管理組合  
 小瀬沢紫黒米生産組合  
 特定非営利活動法人 森造  
 やまなしの翼プロジェクト

## ささおNEWS

### 1. 研修旅行参加者募集

ささお村づくり協議会では、伊那、飯田方面へ日帰り研修旅行を実施します。  
 小町園（果樹苗木生産、ブルーベリーなど）アグリコ（きのこ1000tの栽培）  
 観光農園みはらしファーム、かんてんパパ伊那本社工場ほか道の駅など。  
 自己負担2,000円（昼食代、入園料ほか）  
 上條尾公民館 11月9（水）7:30分出発  
 先着15名ですのでお早めにご連絡ください。

### 2. 紫黒米の料理教室開催

以前より山梨県農業技術センターさんに依頼してありました紫黒米の料理法ができましたので料理教室および試食会を開催いたします。

興味のある方は参加してください。  
 11月10日 午後3時 上條尾公民館

エプロン持参

1, 2ともに連絡先 36-2596 中山



# ささお健康づくり



## 第三回 話しておこう、いざという時のこと

皆さん、こんにちは。今回は少し趣向を変えて、ちょっと真剣なお話をしようと思います。

病院で働いていると、実際に様々な方にお会いします。その中でも印象的であったのは、ある70歳台の患者さんで、突然の脳出血で意識不明になってしまったケースです。救急車で運ばれてきた時点で救命困難であり、家族にできるだけの手を尽くすのか、このままお見取りをするのかどちらを選ぶのかお話をしましたが、家族は「こんなことになるなんて思ってもいなかった。どうすればいいのかわからない」と泣き崩されました。

医療現場から見ると、人間、なかなかコロリと楽に亡くなる、というのには難しいです。

自分に万が一のことがあった時に、家族が何の準備もないままに大変な状況に立ち向かわなくていいように、普段から家族や親族とお話をする機会を持ったり、手紙にしたためておくと良いかもしれません。

参考までに、ぜひ次のようなチェックシートを埋めてみて下さい。

### 1. 認知症になってしまったら

- 施設入所 在宅介護(介護者は家族)  
在宅介護(介護者は福祉・介護士) 家族に一任

### 2. 寝たきりになってしまったら

- 施設入所 在宅介護(介護者は家族)  
在宅介護(介護者は福祉・介護士) 家族に一任

### 3. 救命困難な状態になってしまったら

- 延命措置を尽くす 無理な延命はしない 家族に一任

東京都立広尾病院 医師 良雪雅(りょうせつ まさし)

## あと1品におすすめ!ささお村物語レシピ

### 〈いも類・米類編〉

#### 〈ジャガイモのピザ風〉

1. 材料	2. 作り方
じゃが芋 1000g	①じゃが芋は拍子木(1.5cm)に切り、フライポテトの要領で揚げる。塩・こしょうしておく。
ビーマン 50g	②玉ねぎ、ビーマンは小口に薄く切り水にさらす。
トマトケチャップ 大さじ5	③オーブンの場合は耐熱皿にじゃが芋を並べトマトケチャップを薄く塗り、その上に玉ねぎ、ビーマン、チーズの順に重ね高温でチーズがほどよくとける程度に焼きあげる。
塩・こしょう 少々	④フライパンの場合は、直接材料を重ね、ふたをして焼き上げる。

#### 2. 作り方

- ①じゃが芋は拍子木(1.5cm)に切り、フライポテトの要領で揚げる。塩・こしょうしておく。  
②玉ねぎ、ビーマンは小口に薄く切り水にさらす。  
③オーブンの場合は耐熱皿にじゃが芋を並べトマトケチャップを薄く塗り、その上に玉ねぎ、ビーマン、チーズの順に重ね高温でチーズがほどよくとける程度に焼きあげる。  
④フライパンの場合は、直接材料を重ね、ふたをして焼き上げる。



#### 〈アレンジ〉

油で揚げるのはカロリー的にも手間的にもちょっと…という方は電子レンジを活用!  
500Wで2分チンして、あとはレシピ通りで完成☆簡単ヘルシーで美味しい♪

## SASAO in the world \* -Lesson 2-

今回は道案内編です!これを覚えていれば道を訊ねられた時も焦らない、重要語句・表現を紹介していきます。外國語は実践。どんどん話せば身につきます!

-bus stop(バスストップ):バス停

-station(ステーション):駅

-this way(ディスウェイ):こちら、この道

-towards(トゥワーズ):~に向かって

-go straight ahead.(ゴー・ストレート・アヘッド):まっすぐ進んで。

-turn to the left/right.(ターン・トゥ・ザ・レフトウ/ライトウ):左(右)に曲がって。

-You'll find...(ユール・ファインドウ…):…を見つけるでしょう、…がそこに見えるでしょう。(ながたけいな)

## 生涯学習とまちづくり ーその③ー

何かを学びたいと思った時、みなさんはどんな行動をとりますか?  
図書館や書店で本を探して読むことがもっとも一般的だと思います。しかし、世の中には、意外と、おとなが何かを教えてもらう場があるのをご存じでしょうか。

たとえば…

### ◆通信講座

→送られてくる教材で勉強。レポートを提出すると

添削指導をしてくれる形が多い。

### ◆民間企業や公民館などが開催する教室

→決められた時間に教室へ通う形式。

1対1のレッスンから、集団授業までさまざま。

### ◆大学の公開講座

一大学が地域の方々に向けて開催。

### ◆放送大学

→教材と放送による授業で勉強。レポート提出や単位認定試験がある。

本を読むこともすばらしい学習ですが、一步踏み込んで、久しぶりに“先生”に教わってみるのも楽しいかもしれません。



(おざわまき)