

<みよみよ はればれ まんなか>



美花果 便り

Vol.51

都筑の町のほほまんなかで

～その 51～

うちの夫は糖尿病を気にして、カロリーゼロの物を選択することが多いのですが、コカ・コーラが好きで、コカ・コーラ ZERO を愛飲しています。孫もまた、コーラが好きで、何にする？と聞くとたいてい、「コーラ！」と答えます。

Nさんは昭和 38 年に高校を卒業してコカ・コーラの会社に就職しました。入社した時に、見たこともない黒いジュースを出されて一口飲んだものの、飲むことが出来なかったそうです。酒屋さんに営業に行ったら、醤油はいらないよと追い返され、まだ日本になじみのない飲料を売ることは苦労もあったようです。

しかしそれから、高度経済成長の波の中で、コカ・コーラはどんどん売れて、売れに売れて、ボウリングブームもあり、ボウリング場に、毎日大量に納品したそうです。

私の記憶の中にある、幼い頃に口に含んだあの何とも言えないコカ・コーラの香りは、「なんじゃこりゃ！？」でした。しかし、その後に出てきたファンタグレープは、ご褒美に飲むことが出来る大好きな飲み物で、もったいなくてちびちびと飲んでいました。

今やビンに入ったコーラもファンタも見かけません。ファミリーレストランのドリンクバイキングで好きな飲み物を好きなだけ飲めるなんて！子供の頃の私が見たら、夢のようです！

「いい時代だったよ。」とイケイケどんどんの高度経済成長期の昭和と、若く活力あふれてバリバリ働いていた自分とを重ね合わせて懐かしむ N さんでした。

松田

みよみよ看護

【訪問看護ステーション】

住所：〒224-0033

横浜市都筑区茅ヶ崎東 4-9-18

電話：045-949-6277

FAX：045-949-6278

メール：e-matsuda@ni-care.jp

ホームページ：<http://www.ni-care.jp/>



土曜日に、新しく理学療法士が増えました。リハビリのご依頼お待ちしております。

「看」という文字は、手をかざしてよく見るという意味合いがこめられています。

中国の禅僧が我々の中に存在する宝を見極めよ、という意味で「看看（みよみよ）」といっているところから名前をつけました。

皆様の心の中にある宝物を大切に、お家での生活を支えます。

【 手作りインスタント味噌汁 】



最近、私の中で流行っているもの…手作りインスタント味噌汁です。
味噌玉という手もありますが、インスタグラムで見つけた簡単な作り方が本当に簡単で美味しくリピートしています。

【透明のカップに入った味噌を用意、そこにダシや具を入れ、混ぜて、そのまま冷凍】
味噌は冷凍しても固まらないので、取り出すのも簡単。忙しい朝やメニューにちょい足したいとき、とても重宝しています。

具は和風顆粒だし、かつお粉、切り干し大根＆人参、乾燥わかめ、桜エビ、油揚げ、ネギ、ごまを入れることが多いです。

ただ…欲張って段々具を増やすあまり、カップからあふれだしてしまうため結局ボールで混ぜたりしています。

今年も暑い夏が始まりますね。

お味噌汁を飲めば、夏場の水分補給、塩分補給だけでなく、具材によってビタミン、ミネラル、タンパク質なども摂ることができます。冷たい飲み物やエアコンで冷えてしまった体も温め、胃腸も整えてくれます。

皆さんも、簡単お味噌汁作ってみませんか？おすすめの具材があったらぜひ教えてください。

看護師 近藤千絵

～風に吹かれて～

夏がまたやってきた 眩しい日差しが 夏が来るたびにいつも思い出す
感じる空気と夏の日差し 気持ちを高ぶらせて連れていく海の向こうへ
青い空浮かぶ雲を見つめていた
今始まるメロディを奏でて 旅立つあの夏の向こうへ駆け出す
もう始まっている 光り輝く明日が待ちきれない
これから作り上げる夏の1ページ

『僕らの夏：初音ミク』より引用

シャーティエンライラ 夏天来了