



## ★キャストのほのぼの日記★

【お料理苦手な私が煮物を作ってみた話】ヘルスサポーター えだね 

私はお料理があまり得意ではなく、おせちなど手の込んだお料理は作りません。いつも実家の母に「少し持って帰るね♡」と頂きます。



そんな私が何故か昨年末に、「こんにゃくの煮物を作ろう!」と思い立ちました。こんにゃくの煮物は娘の好物です。それだけがいつも先に無くなってしまおうので、沢山あればいいのでは?と思ったからです。

スーパーへ買い物に行くと、お徳用の大きなこんにゃく(板ではなくレンガのような厚み!)が100円で売っていました。これなら沢山できると思い買って帰りました。



「さて、まずはどうする?」と取り出したのは、そうです!携帯電話です!! お料理サイトで【こんにゃくアク抜き】を検索しました。包丁で切るより大きなスプーンで1口大に切った方が味が染みこみやすいとのこと。ザクザクと切っていたら、小さめのボールに山盛りになりました(∇^∇)

お塩で揉み水洗いをするのですが、この辺りから「多すぎ」な予感を持ちつつ、茹でてアク抜きをしました。

そして、もう一度【こんにゃくお煮しめ】で検索して、「多分紹介されている分量の3倍はあるから…」と失敗ないように調味料も量って煮込んでいきました。



いいにおいがしてきたので味見をするのですが、全然味が染み込んでない(;∇;)

「やっぱり大量過ぎて、もっと煮込まないと味がつかないのかな?」と長く煮込んでみてもしみ込まない。「なぜ?!」もう一度レシピをよく見ると、「そういえば、ダシを入れてないかも!?!」という落ちでした(;∇;)

1番最後にダシを入れて何とかどんぶりいっぱいこんにゃくのお煮しめが完成したというわけです。幸いなことに、娘は大喜びでほぼ全部を食べてくれました(∇^∇)

おダシの大切さと、適度な量で作るということ学びました。本当に、お料理上手な方が羨ましいです!!



### 目次

★キャストのほのぼの日記  
ヘルスサポーター えだね

★クリニックからのお知らせ

- ・栄養相談
- ・もぐもぐ広場(離乳食教室)
- ・MR2期のお知らせ

★診療カレンダー

★豆にきおつけよう!誤嚥について

★地震とニュースの体の変化と対処法

★おりがみ先生のわくわくコラム その34

## Free wi-fi

ご利用になれます



### ご協力のお願い

診察でご来院の患者様は、クリニックの駐車場にお着きになりましたら、当院へ必ずお電話をお願いいたします。このお電話で来院確認とさせていただきます。

キャッシュレス決済ができるようになりました。(クレジットカード、バーコードなど)ご利用下さい。

## クリニックからのお知らせ

### 栄養相談

2月8日(木)  
3月22日(金)

予約が必要ですのでキャストに声をおかけください。



### もぐもぐ広場(離乳食教室)

2月28日(水) 10:10~12:00  
3月27日(水) 10:10~12:00

離乳食でお困りの方、管理栄養士伊藤孝子先生がお悩みを解決してまいります。予約が必要ですのでキャストまでお声をかけ下さい。



### MRワクチン第2期のラストチャンス

年長児のお子さまが対象です。本年度は、平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれの方です。公費期間は令和6年3月31日までとなっております。接種がまだの方は早目に計画なさってください。

## 診療カレンダー



February 2 令和6年 2024

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
						午後休診
4	5	6	7	8	9	10
			休診	栄養相談(予約制)		午後休診
11	12	13	14	15	16	17
建国記念の日	振替休日		休診			午後休診
18	19	20	21	22	23	24
			休診		天皇誕生日	午後休診
25	26	27	28	29	1	2
			もぐもぐ広場(予約制) 休診			
3	4	5	6	7	8	9

March 3 令和6年 2024

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
						午後休診
3	4	5	6	7	8	9
			休診			午後休診
10	11	12	13	14	15	16
			休診			午後休診
17	18	19	20	21	22	23
			春分の日 休診		栄養相談(予約制)	午後休診
24	25	26	27	28	29	30
			もぐもぐ広場(予約制) 休診			午後休診
31	1	2	3	4	5	6



## 豆まきに豆をまかないで！



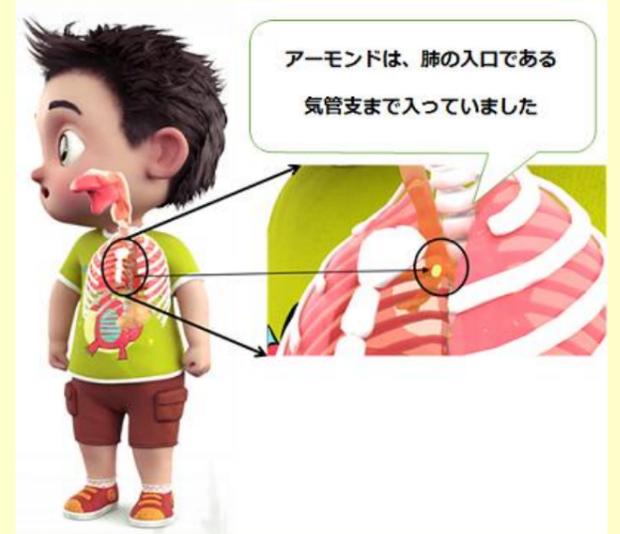
Vol.540 もうすぐ節分。硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで！

2月3日は節分ですね！  
豆まきを計画されているご家庭も多いのではないのでしょうか？  
その際に思い出していただきたいのは2020年2月3日松江市の事故です。松江市内の保育所で豆まき行事の最中に4歳児が豆の誤嚥によって命を失われたのです。

～それを踏まえて消費者庁より、次のように注意喚起がありました～  
「まめやナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないで下さい。喉頭や気管に詰まると窒息しやすく大変危険です。」

小さなお子さんは、まいた豆を誤って食べられる危険もあります。  
5歳以下のお子さんのおられるご家庭では豆をまくこと自体をお控えいただくことをお勧めします。  
たった直径7mmの炒り大豆一粒で大切なお子さんの命が失われる可能性があります。

豆まきの時の代用品として、新聞紙や広告紙などを丸めるなど当たっても痛くないものを使うと安全で楽しいかもしれませんね！



引用 消費者庁

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/project\\_001/mail/20210128/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20210128/)

## 地震やニュースでの体の変化と対処法

【能登半島地震や羽田空港の衝突事故などに触れて苦しい思いをしている人へ、心の専門医が伝えたいこと】

小児科専門医 山口有紗先生

予期せぬ出来事で日常生活が大きく揺さぶられた時やトラウマの出来事に遭ったとしてもその人が持っている力や周りの方の力で回復できると考える「トラウマインフォームドケア」  
災害などで大切な人を亡くすることは平時に誰かを亡くすのとは違って「心的外傷性悲観」や「トラウマ性のグリーフ（悲観）」と呼ばれることがあります。悲観を癒していくプロセスが作りにくいのです。そういうことが集団で起きていることをまずはみんなで認識した上で平時を悼むプロセスとは違う配慮が必要かもしれません。あえて変わらないルーチン（日課）を意識して作ることが心身の安定につながりやすいとされています。

### 【子どもとのかかわり】

- 子供にかかわる方法で、子供の理解や想いを確認しながら、分からないことも含めて、いま起きていることについて共有します。
- 疑問や不安を感じたら、いつでも伝えていいことを共有します。
- いつもと違う感覚になるのは自然であること、違う感覚になったときに一緒にできることがあることを伝えます。
- できるだけ普段通りの日課や慣れていることを大切にします。
- 軽い運動や遊びの時間を大切にします。
- 普段よりも少し多めに、子どもとのふれあいの時間や子どもの話をただ聞く時間を作ります。
- 日常の中で、子どもが自分で選べる機会をつくります。
- ニュースなどから離れる時間を定期的に作ります。

### 【心や体の反応】

- 震災があった時体がいつもよりかたくなったり、こころがザワザワしたり、眠れなくなったり、何もしたくなくなったり、体がいつもと違うと感ずることがあるかもしれません。それはとても自然なことで大切なサインです。

### 『体のこと』

どこかが痛くなる、からだがかたく感じる、ごはんがおいしくないと感じる、眠れなくなる、すごく眠たくなる、なんとなく動きたくない、など起こることがあります。

### 『心のこと』

なんだか落ち着かない、イライラする、集中できない、楽しくない、自分のせいだと思う、などの気持ちになることがあります。

### 【心や身体の反応の対処法】

- わからないことや心配なこと、知りたいことは口に出してみたりまわりの大人にきいたりしても大丈夫です。
- いつもの遊びや好きなこと大切にする。
- ちょっとからだを動かしてみる。
- 自分で決めたことを決めたり、自分が大切にしていることを伝えても大丈夫です。
- ニュースからちょっと離れる時間を作ってみる。



被災された皆さまならびに家族の皆さまに心よりお見舞い申し上げます。1日も早い復興を願っております。

引用：【能登半島地震や羽田空港の衝突事故などに触れて苦しい思いをしている人へ心の専門医が伝えたいこと】小児科専門医 山口有紗先生  
<https://naokoiwanaga.theletter.jp/posts/50d4d600-adbc-11ee-9300-eb24b3ee22ed>

## おりがみ先生のわくわくコラム その34

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？



寒い日が続きますね。大雪も降り、冬本番といったところでしょうか。お風邪などひかないよう気を付けながら、冬を楽しんでいきましょう。

今回は「再現性」のお話をします。  
「再現性」という言葉は日常ではあまり聞かないとおもいます。化学実験や、研究論文の内容を同じように行くと、誰でも同じ結果が得られることを言います。

折り紙は折り図を正確に折っていけば必ず同一のものができあがります。例えば絵画などは、同じ人が同じように製作したとしてもなかなか同一なものではできあがりません。再現性の高さが折り紙の特徴でもあります。

この再現性の高さを活かし、何個も同じものを作って組み合わせることでユニット折り紙が作られます。

また、再現性は高いですが、作るのがとても難しい作品などは、手順を省略したり折りにズレが出たりして必ずしも完成したものが同一にならないこともあります。何度も何度も練習して、同じクオリティで折れるようになるともっと折り紙が好きになれますよ。



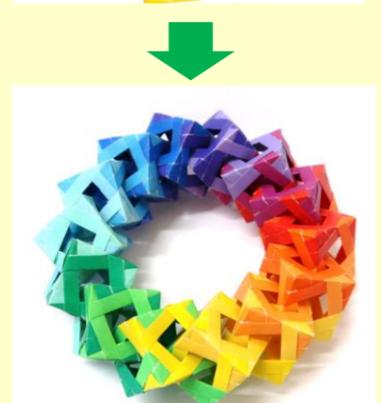
### 【悪魔】

【原作：前川淳氏/制作：秦】  
とても難易度が高く、作成の工程も長いので、毎回同じように作るのが難しいです。



### 【川崎ローズ】

【原作：川崎敏和氏/制作：秦】  
花束やたくさんのお花を作る時には同じクオリティで作れると見栄えが増します。



### 【デコレーションボックス】

【制作：秦】  
同じユニットを168個作って組み立てました。ユニット折り紙は折り紙の再現性を活かした作品ですね。