

暖が欲しい季節、エアコンやストーブ、炬燵が恋しいですね。身体の外からの暖もいいですが、やはり内側からエネルギーチャージと共に温まりたいものです。代表格は鍋でしょうか。様々な鍋がありますが、中に入れる具材も楽しみの一つです。私の大好きなお供は油揚げ、きのこ類、春菊や白菜、牛蒡などのお野菜、豆腐、お麩。牛、豚、鶏等のお肉、いか、エビ、ホタテ等の魚介類。出汁との組み合わせで、いく種類もの楽しみがあります。締めうどんや雑炊も忘れることは出来ません。そんな中、私の押しはラムしゃぶです。北海道で生まれ育った私は大好物。これも立派な鍋です。成吉思汗のタレで食べる。絶品です。締めは中華麺♪ どうぞ、お試しあれ!



◆ 私の見え方・私の感じる世界

視力を失って30年余り。おしゃれが大好きで見えている時には上から下までコーディネートするのが楽しみだったけど、今ではそうはいかない。それでも、センスの良い知人やヘルパーさんに買い物に同行してもらい、色やフォルム、そして何より私に似合っているかどうか聞きながら服や小物を自分なりに選んでいる。鏡が見えないから頭の中で思い浮かべた色と色の組み合わせは、まるでジグソーパズルのようだ。めんどくさ〜と思う事もあるけど、おしゃれをしなくなったら人として女として終わりかな?と、自分にムチを打ちながら今日も私は洋服選びにルンルンしている。

草加・南部 高木 浩子

◆ 声

◎ 草加・南部 枳殻 律子さん(げずりつこさん)

初めまして。この度アリスに入会させて頂きました、草加市の枳殻律子と申します。墨の匂いが好きで始めた水墨画を25年位続けておりました。今では展覧会のお礼にと差し上げていました、ちりめんの手芸品にすっかりハマっております。私は渡邊様のガイドヘルパーとしてアリスに参加しておりました。今年度からはアリスメイトとして、お声がけ等させて頂けたらと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

◎ 越谷南 遠藤 國昭さん

アリスの皆さま、初めまして。10月に皆さまのお仲間に入れさせて頂きました。現在越谷市御殿町という所で単身赴任をしています。ぼけ防止のため、出来る限り毎日6千歩の散歩と食事作りをしています。“料理”は作れませんが、何とか食事作りは出来ます。それから下手の横好きですが、カラオケを楽しんでいます。点字の歌詞カードは、かなりあるのですが、歌える曲はほとんどありません。そんなとぼけている80歳の青年です。これから宜しくお願い致します。

合掌

◆ 訃報 越谷東 大井 富士子さん(6月26日) いつも明るい笑顔の富士子さんでした。

◆ 暮らしの情報

▼11月に錦糸町丸井でサイトワールドが開催され、軽量で角度のあるグリップや長さ調整も出来る白杖のキザキケーンや、歩行補助のアシラセ、アイナビ、ドライブレコーダーのような機能の付いたダイハツのスマートウォークなど魅力的な機器の展示がありました。
▼Sさんの情報によると、これまで晴眼のボランティアが対応していた「ビーマイアイズ」がAIによる解析になり、より使いやすくなったそうです。但し対応機種はiPhoneのみ。Androidは来年対応予定。

越谷北 阿保 裕子

☆ みなさま お身体に 気をつけて 良いお年を お迎えください ☆

アリス

60号

(連絡先) e-mail : tomoni01arisu12@gmail.com

(事務局) 大里 TEL&FAX : 048-964-1802

(ホームページ) URL : http://lowvision-aris.jimdo.com/

◆ お知らせ

☆「ロービジョン友の会アリス 新年会」のご案内

【日時】2024年1月24日(水) 11時30分~13時30分(時間厳守)

【会場】南越谷「源氏総本店 南越谷店」電話 048・961・5885

JR武蔵野線 南越谷駅南口 又は東武スカイツリーライン新越谷駅東口 徒歩5分 新越谷駅より28名乗りバスでピストン輸送あり(新越谷駅前 11時発)

【会費】2500円(会場にてお支払い下さい 尚、お飲み物は別途お支払い)

♪ お待たせしました! 4年振りの開催です。食事と歓談そして余興。アリスによるアリスのためのアリスらしい新年会“アリ新”が帰って来ます。おおいに楽しみましょう♪ 草加・南部 渡邊 淳子



◆ 報告

☆七夕フェスタ 6月25日(日) ほっと越谷 28名参加

互錦 ごしきさんの津軽三味線に参加しました。視覚が衰えていく中で、音楽を聴く機会が多くなりました。ラジオやCDも良いのですが生演奏は最高です。おたまじゃくしも読めず楽器も弾けない私ですが、津軽三味線の迫力ある音は心に響きました。今回は最前列で聴け、パチを叩きつけるような返しと言う演奏の迫力が直に伝わってきました。このような演奏を聴けたことに感謝いたします。

越谷南 須永 高志

☆おおぞら号で行く<富士山五合目> 7月3日(月) 25名参加

朝早くから一日とても楽しく過ごすことが出来、企画して下さった方々に感謝しております。バスの中での色々なお話、カラオケ、昼食のほうとう、そして五合目で富士山の空気を吸い、沢山の思い出が出来ました。遠くから眺める富士山は雄大で心が洗われるような姿ですが、実際は大きな岩や石、登山者が一生懸命に息をこらして頂上を目指す大変な山なんですね。雨の日、霧の日、晴れの日・・・と思うと何かちょっとした人生を感じてしまいました。

北部・春日部 福原 弘子



☆ がもう寺子屋 7月15日(土)

初めて参加した「がもう寺子屋」。少し緊張して会場へ。25名の可愛い子供達が、私達の話真剣に聞いてくれ、声かけの体験など元気に積極的に参加してくれました。最後のゲームは大きな子と小さな子が力を合わせて取り組んで、点字の秘密の指令で大盛り上がり！「なんか未来は明るいなあ」と嬉しくなっちゃいました。

草加・南部 鈴木 喜美代

☆ おおぞら号で行く<軽井沢> 9月6日(水) 25名参加

初めての軽井沢では、旧軽井沢にオープンしたばかりのお目当てのピーターラビットの店と、おおぞら号添乗員の小津さんお勧めの浅野屋でおいしいパンを買いました。お水を買ったお店では、お店の方からオクラの花を頂きました。素敵な出会いのある軽井沢へまた行きたいです♪



越谷南 鈴木 弘子

☆ おとも用具店訪問 10月18日(水) 12名参加

アリスのメンバー数名と西新井駅の東口にある、おとも用具店に行ってきました。真新しい建物の中には視覚障がい者に便利なグッズが所狭しと置いてあり、スタッフのご厚意で様々な商品を見せて頂いた。中でも私が最も気に入った商品はペニートーク。ペン型の先端に専用のシールを当ててしゃべると、その音声が入った商品に録音されると言う優れもの。例えば同じようなデザインのワイシャツでも、ブルーとかグレーとかを録音してシールを貼っておけば、いつでも色が識別出来るという訳だ。妻も冷凍庫の商品に貼ると便利ね、と大興奮だった。お値段が高いのが難点だが、これはまちがいなくヒット商品になるだろう。

草加・南部 高木 重則

☆ ボウリング 10月19日(木) 6名参加 【追記：12月14日も開催 8名参加】

私はアリスでのボウリングは初めての参加でした。ボウリングは長いことやっていなかったのですがどうなることかと少し不安はあったものの、やってみたら結構楽しくて何回か投げているうちにコツが分かり、是非またやりたいなあと思いました。

越谷北 岡本 尚桂

☆ どう防ぐ？ 障がい者の性被害～被害への気づきの目を育てる 11月9日(木)

市民協働事業(地域ネットワーク13・認定NPO法人女性のスペース結) ほんと越谷43名参加 性犯罪刑法の改正も行われましたが、昨今のジャニーズの事例にもあるように性別を問わず性犯罪は後を絶ちません。しかも障害者の性被害は表面化し難い現実があります。今回講師を務めて下さった藤原久美子さんが代表を努めるDPI女性障害者ネットワークの「障害のある女性の困難～複合差別実態調査」で3割以上の性被害が報告されています。障害のある女性(複合差別)と言う観点から、分かり易くお話を頂きました。障害がある女性であっても、人間らしく生きる権利=人権が尊重される社会の実現のため、市民や社会全体で考えていく機会の一助になりました。またNHKの取材が入り、翌日朝放映して頂きました。

越谷北 阿保 裕子

☆ 地球に優しいランチ 12月9日(土) 4名参加

無農薬 無添加の食材 ランチメニューやスイーツもシェフのこだわり満載 数種類ある米粉ドーナツは揚げずに蒸してありヘルシー 手のひらサイズの小瓶に入ったケーキやプリンもスプーンですくって、お口にパクッ 大小のバーガーはパンにも拘って炭やほうれん草、米粉パンもあり小麦アレルギーの人にも嬉しい配慮ドリンクも他店では飲めない地方の発酵茶もあり 動物性原料無しの came came 30 カフェ(かめ かめ さんまる かふえ)

越谷南 山田 眞弓

◆ 定期活動報告

- **みなくるアリス(定例会)** 9月23日(声のたまてばこ同時開催)・11月25日(各土曜) 次回は3月30日の予定 ななサポこしがやにて (阿保)
- **アリスどっとサロン** 毎月第2火曜日 10時～12時 ななサポこしがやにて 点字に興味があり始めたいとスタートしました。スマホなどの使い方も研究してます。おしゃべりや情報交換も楽しめますよ。(大里)
- **身体ほぐし** 毎月第2水曜日 13時～ こぼと館にて 座ったままでも出来る太極拳で、転ばない身体を作りましょう。参加者募集中。(塚村)
- **アリパソ (アリスパソコン勉強会)** 毎月第1土曜日 10時～12時 ななサポこしがやにて 音声パソコンとスマホやプレクストーク等の使い方の勉強と情報交換や語らいも楽しみましょう。(大里)
- **アリのみ (アリス飲み会)** 毎月第2木曜日 15時30分～ 越谷駅東口前Aシティ2F 魚鮮水産にて 飲んで食べておしゃべりして。予約不要 ふらりとお立ち寄りください。(村上)
- **水辺の市** 毎月第2火曜日 市役所横ウッドデッキにて 地場野菜、菓子、手作り雑貨、花の苗等の販売もあります。またそこで、歌やフラダンス、12時から爆笑ヌンチャクと漫談を披露してます。葱の歌のお姉さんにご協力頂き頑張っています！(リリー)



◆ 特集 **鍋の季節です!**

心も身体もぼかぼか鍋料理 越谷南 長谷部 邦子 鍋料理が恋しい季節ですね。魅力がたくさんあるため、たくさんの人達に好まれる料理なのかもしれません。1. 野菜たっぷり、バランスよく栄養を摂取しやすくヘルシー。2. 手軽で料理が楽で、主婦の味方。3. 季節感がある。4. ゆっくり話しながら食べられて、家族や仲間の団らんにもってこいの料理。・・・ いろいろある鍋料理の中で私は「水炊き」が好きです。調味料を加えないでダシのみで調理します。鶏ダシと野菜のうまみがたっぷり入っています。鍋料理はどうしても味が単調になってしまいます。でも、いろいろなタレを工夫して味の変化を楽しむことができます。ポン酢しょうゆ、柚子みそ、柚子コショウ、ごまだれ、麻婆あん・・・うまみたっぷりのスープにご飯や麺を入れて食べるのも、また楽しみの一つです。でも、食べ過ぎには注意しましょう！

ふるさとの思い出の鍋 越谷北 池田 弘子 私のふるさとは、新潟県の上越地方です。日本海の豊富な海の幸、妙高山の伏流水に育まれた美味しいお米等、贅沢な物ではないけれど日常を豊かにしてくれる食生活でした。そんな私の思い出のお鍋は鱈ちり鍋です。ぶつ切りにした生鱈と白子、真子、野菜、豆腐、せり等の香味野菜、昆布を入れただけのシンプルなものですが、お鍋を囲み家族皆で煮え上がりを待つ楽しさは忘れられません。仕上げに母が溶き卵を流し入れる動作も鮮明に覚えています。