

# つくしセンターニュース

発行元  
つくしセンター

〒943-0823

上越市高土町3-2-12

TEL 025-521-2860

FAX 025-521-2861

URL <http://www.tsukushi-center.com>

寒さの到来と共に、目を閉じるとシャンシャンシャン・・・と楽しげな鈴の音が聞こえてくる季節になりました。12月と言えば「寒いけど、楽しい月」そんな印象ではないでしょうか。つくしセンターでは、今年もクリスマスパーティを開催予定です。

そして1年間の締めくくりの月でもあります。皆様にとって今年一年はどんな年だったでしょうか。自身の重大ニュースを上げるとしたら何でしょうか？漢字一文字で表現するのなら、どんな漢字でしょうか？そんな物思いにふけりながら、過ごすのもいいのかもしれませんが。センターでも忘年会を開催します。あたたかいセンターで、おいしいものを食べながら、歌いたい歌を歌って、平成24年を締めくくってはどうか。終わりよければ。

## ジャンボ手作りぎょうざおいしかった



11月28日(水)ぎょうざ作り体験を行いました。参加者は総勢17名。一人ひとり、ぎょうざの皮8枚、ぎょうざの餡、包むときの水など必要なものが用意され、それぞれマイペースに作りました。参加者の中には初めて作る・・・といった方もいらっしゃいましたが、そうとは思えない慣れた手つきで一生懸命包んでいました。

作ったぎょうざは、テーブルに3台設置されたホットプレートで焼き、スタッフが用意した、ご飯と鶏汁と浅漬けと共にあつあつの焼き立てをいただきました。

今回用意したぎょうざの皮は、大判タイプで、通常の皮よりサイズがひと回り大きく、もっちりもち。そんな皮の中に、豊潤な肉汁湧き上がる餡が包まれました。食べた後もよろしく、一人当たり8個ものボリューム。



その日のことを思い出すだけで、幸せな気分になるほどのインパクトでした。以下、参加者からの感想です。

- 「ぎょうざ作りは初めてだった。家に帰り作ってお父さんと息子に食べさせたい」
  - 「ぎょうざがパリッと焼けて美味しかった」
  - 「安い会費でこんなに食べられて満足です。次回も楽しみにしています」
  - 「天候にも恵まれ足元もよく、皆さんと一緒にぎょうざ作りができて良かった」
- 食べ物企画はやはり美味しく楽しいですね。またの機会をお楽しみに。



## 火の用心！避難訓練しました。



11月27日(火)センターで今年2回目の避難訓練を実施しました。

今回は、つくしセンター一厨房からの火災を想定し、避難訓練、通報訓練

防災に関するDVDを見ました。終始皆さん真剣に取り組んでおられました。

この季節ご自宅では暖房器具を使います。ストーブの周りには燃えるものはありませんか？火災は予防が基本です。今一度確認をお願いします。

また行く先々で避難口をその都度確認しておくことが大切です。煙を吸わないためハンカチを口にあて、低い姿勢で逃げる。そのために外出の際は、ハンカチを必ず持つ。まさに備えあれば憂いなしですね。

## 感染性胃腸炎に注意

だんだんと寒くなる季節。この季節に毎年流行するのが、感染性胃腸炎(ノロウイルス等)です。とても感染力が強く、いざ感染すると、嘔吐・下痢・腹痛といった症状になります。予防方法は、とにかく良く手を洗うことです。調理前、食事前、外出後、トイレの後などこまめに手洗いをしてくださいね。またノロウイルスに限らず、インフルエンザについても、手洗い、うがいは予防する上で、とても有効です。

気温も下がり、空気が乾燥するこの時期、感染症のウイルス達はとてもよく動き回ります。日頃から予防を心がけるとともに、よく食べ(栄養バランス良く)、よく眠り、体の免疫力を高めておきたいですね。

