

HSK

わたち

全国筋無力症友の会北海道支部ニュース

わたちNo. 128号
昭和48年1月13日第3種郵便可
HSK通巻番号381号
発行 平成15年12月10日
編集 全国筋無力症友の会北海道支部
発行 北海道身体障害者団体定期刊行物協会
定価 100円

北海道新聞より
2003年(平成15年)12月10日

難病患者励まし日本1周

札幌の沢本さんらが記録集

札幌市のデザイン事務所 の足で全国を走り、難病患者と四県に難病連が設立させ、経営沢本和雄さん(左)が一人を励ましたい」と趣味の九九年、難病対策の充実 マラソンで鍛えた足で挑戦を訴えながら、四十七都道府県を走った「がんばれ難病患者 日本一周激励マラソン」の記録集がこのほど完成した。百二十八日、約

六千キロを走破した沢本さん は「行く先々で、人々に励まされた思いがよみがえる」と話している。日本一周マラソンは日本患者・家族団体協議会(JPC)の主催。ボスターながの制作で道難病連と交流があった沢本さんが「自分

止めになり、走ることができず、高速道路を車で移動したのが心残りだ」という。記録集はA4判、三百四十四ページ。税込み三千円



記録集を手に全国での思い出を語る
沢本さん(左)と伊藤さん

も く じ

- は じ め に 1

- 全道集会・分科会から (2003年8月3日開催) 2~8
 - 講演：「色からもらう元気と勇気、そして・・・」
 - 講師 阿部 弘先生
 - (日本色彩学会会員・フォーティフォーカラースクール代表)

- みんなの広場 9~11
 - ・ 十勝地区おしゃべり会 芽室町 太田千代
 - ・ 第3回筋無力症フォーラムに参加して 札幌市 中道和子
 - ・ ご無沙汰してます 士別市 下吉日登美

- 事務局たより 11~13
 - ・ 難病センター秋祭りが行われました
 - ・ 十勝地区おしゃべり会が行われました
 - ・ 難病支援センター研究会が開催されました
 - ・ J P C 街頭署名が行われました
 - ・ 日本一周激励マラソンランナー澤本和雄さんの講演会が行われました
 - ・ 「がんばれ難病患者 日本一周激励マラソン」記録集完成
 - ・ 新入会員紹介
 - ・ J P C 国会請願署名・募金のお願い
 - ・ 会費未納の方にお願い

- 編集委員のつぶやき 13~14

- 一口メモ

は じ め に

「12月、鐘の音が聞こえる」

鎌田 毅

今年のニュースは国内も、国外も信じがたいことが多すぎた。世紀末ではなく、21世紀の始まりだというのに。

そんなことを考えて歩いていると、札幌の時計台の音が聞こえてきた。「時計台画廊」へ向っていたからだが・・・。

考えてみると、子供の頃のNHKラジオドラマ「鐘の鳴る丘」、歌では「長崎の鐘」、ミレーの名画「晩鐘」、パリのノートルダム寺院の鐘・・・と古今東西、鐘の音は鳴り続け、人々は鐘に平安を祈った。

再び中心街の喧騒の中に入るとジングルベルが流れていた。これが終われば、除夜の鐘だ。

嗚呼、今年も鐘と共に去りぬか・・・。

「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり。娑羅双樹の花の色、盛者必衰の理をあらわす。おごれる人も久しからず、唯春の夜の夢のごとし。たけき者も遂にはほろびぬ、偏に風の前の塵に同じ・・・」

平家物語の一節が、吹雪と共におしよせてきた。

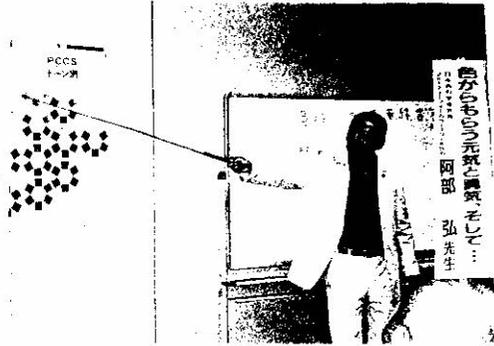
おごれる者よ、よく聞け、盛者必衰、病者必盛。・・・にわか法師がつぶやく。



「色からもらう元気と勇気、そして・・・」

講師 阿部 弘先生

ただいまご紹介いただきました阿部
でございます。本日は講演会にお招き
いただきましてありがとうございます。
私は銀行員からアパレル関係に転職し
たのですが、今は不況の時代、ただ仕
入れて売るだけではなかなか商売にな



らないということで、コーディネートについて勉強をしようと思い、まず
「色」についての公的資格「色彩検定」を取得しました。「色」といって
も奥深く、面白い分野でしたので、あっという間にプロとしての1級まで
取得しました。色を勉強していくと、本当におもしろいこと、不思議なこ
とが沢山ありまして、どんどん色の世界にはまっていったのです。北海道
では、まだ、色は誰でも分かる、理論も特に要らなくて感性だけでいい
という方も多いんですが、最近それではいけないということで、私のスクー
ルで勉強をする方がどんどん増えています。
今日は 90 分という短い時間ですが色についての一部をお話させていた
きます。

まず、色が人間の体に与える影響ということですが、実は、色というのは、
最近問題になっている携帯電話と同じ電磁波の一種なんです。その目に見
える電磁波が目に入り、目から視神経を通して脳に伝わり、脳で初めて何
色かというのが分かるんです。人間の目というのはだいたい750万色か
ら1000万色見分けることができますが、その電磁波の性質によって体
にも影響を与えるのです。

その前に、色には、どういうものがあるのかということを知ることが基本
なので、それをお話します。

色というのは、まず、3つの属性というのがあります。色相と、明るさをあらかず明度、鮮やかさをあらかず彩度があります。どんな色でどのぐらいの明るさでどのぐらい鮮やかなのかということだけでほとんど全部の色は表せます。色相というのは虹の7色が基本です。虹の7色は、赤・橙・黄・緑・青・藍・堇【セキトウオウリョクセイランシ】という言い方をします。藍色と堇色は両方あわせて青紫という色なので、そうすると、虹は6色なんです。今度虹が出ましたら、見てください。虹というのは外側は赤で、内側に行くに従って青くなってきます。そして最後には青紫で終わって、これが色の基本です。全部で24色あり、これが色の全てです。じゃあピンクってないじゃないかと思うかもしれませんが、ピンクは色としては赤なのです。色相というのはこれだけなんです、明るさと鮮やかさという概念がありますから、その複合概念としてトーンというものがあります。基本の24色があり、明度を高くすると薄い色、彩度を高くすると鮮やかな色になります。

無彩色は彩度が0で、白黒灰の世界です。彩度が一番高いのがビビッド・トーンと呼ばれ純色です。また明度の一番高いのがペール・トーンといってパステル調の色になります。色というのはどんな色のどんなトーンかによって表すことができるということをお覚えておいてください。

ではいよいよ色が人間の体に与える影響ということでお話をしていきたいと思います。

さっき話しましたように、色というのは電磁波ですから、体に直接影響を与えてしまいます。見た感じによって人間は影響を受けてしまうのです。最初に、暖色、寒色という概念があります。暖色というのは、赤から黄色まで。寒色というのは青系統です。字のように、暖かくみえる色と寒くみえる色。ある実験で、一組はピンク色の壁の部屋に押し込められ、もう一組は青い部屋に押し込められます。すると、体感温度は3度も違うそうです。それぐらい違うんです。夏にピンクの扇風機ってないですよ。それから冬に青い暖房器具というのもないんです。お風呂場の設計をする時に、夏に設計する時に、水だからと水色系を使っちゃうと冬寒くて大変なんです。ですからお風呂場というのは、あまり色をもたない、せいぜいピン

クベージュとかアイボリーですね。薄い色をつかわないと温度感が有り過ぎちゃうんですね。

次に、膨張色、収縮色。膨張するか収縮するかというのは、明度に関係しています。明るい色は膨張色、暗い色は収縮色です。

黄色や白は太って見えるから黒い服ばかり着る、という人がいますが、これは理にかなっていません。ただ、上から下までいつも黒を着ていると、黒は紫外線を通さないで人間に必要なエネルギーも通してくれません。熟していないトマトをピンクの布と黒の布で包み放っておくとピンクの方は真っ赤に熟し、黒のほうはしわくちゃになってしまいます。是非たまには明るい色も着てください。

次に進出色と後退色というのがあります。進出というのは、前に近づいて見える色です。手前に見えるのが進出色。それから後退色というと遠くに見えます。暖色系の色で明るい色は進出色です。それから寒色系で暗い色は後退色です。車の事故率、高いのは、暗い青、グリーン、紺色、黒などです。車が遠くに見えるんです。部屋の色彩も進出、後退色で広く感じたり狭く感じたりします。

また、明度が高い明るい色は軽く、暗い色は重く感じます。自宅の設計をするときには、床、壁、天井の順に明るくしていった方がいいですね。

寝室で天井にピンクとかクリームで薄く地模様なんかがあると楽しいです。天井にもいろんな工夫をしてあげると、すごく心が落ち着きます。

このように「色」は人間の体にとっても影響を与えているのです。



さて 次に、今度は色が人の心に与える影響、色彩心理についてお話します。

最初に白。白は日本人の好きな色ですが、相手を突き放してしまう色でもあります。紺色もそのような性質を持っています。学校の先生達の服装、小児科の看護師さん、歯医者さんの服装なども白、紺を基調とせず、少し明るい柔かい色などを取り入れると良いですね。

希望をくれる色は緑です。緑という色は、人間が見ることのできる色の中でちょうど真ん中の波長をもっていて、安定している色なんです。ですから、なんとなく気持ちが安らぎます。観葉植物一つでもいいから、緑を部屋におくと心が安らぐのです。

暖色系の色というのは、時間を長く感じますし、寒色系は、時間を短く感じます。子供の勉強部屋などもこういう点を考慮に入れると良いです。また暖色系は美味しい色でもありますので、回転率を高くしたい外食産業の壁などにも使いますし、電車、バス、工場や事務所は時間を短く感じるように寒色系を使います。

落ち着く色というのは青です。心拍数とか脈拍がドンドン下がってきて落ち着きます。寝室なんかは、ベージュも非常に柔らかくていい色ですが青系統のものをいれておくと良く眠れます。ただ、寝過ぎてしまうので黄色のものを見えるところに置くといいです。

黄色は目覚ましカラーなので、目覚まし時計やティッシュカバー一つでいいですから、枕元に黄色をひとつ置いて爽やかに目覚めてください。

最後に、勇気をくれる色。これは赤ですね。赤というのは情熱の色ですから、勇気をもらえます。

今まで、最初に、色が人間の体に与える影響、その後、気持ちに対してどういふのがあるかというのを、一部なんですけども、お話をしました。それは、全て受け身の話です。次に色彩学とは少し違いますが私なりの理

論をすこしお話しします。

それは「自分自身が周りに影響を与える色」ということで、「パーソナルカラー」、その人に似合う色の話です。

その人の肌の色や、髪の毛の色、そして、雰囲気、イメージ、そういうところから人間を、いくつかの分類に分けるんです。大きくわけて自然界はイエロー系統とブルー系統とふたつにわかれます。例えば秋の紅葉ですと全体が黄色いメガネをかけたような景色になります。ところが、夏になってくると青いメガネをかけたような色になります。さらに、明るい色をソフトタイプ、暗い色をハードタイプに分けます。このようにして座標を作るんですけども、それを人間に当てはめてその座標を4つのシーズンに分け、春夏秋冬というシーズンにわけます。

そして、その方がどこのシーズンに属するかによって、似合う色というのがあり、それを自分で知っている则便利なのです。

柔らかくて暖色系、ウォーム系の春の方というのは、ちょっとキュートでカジュアル、若々しくて元気なタイプの方です、イメージとしては。ウォーム系ですから黄色が多いですね。黄色とかオレンジが比較的似合う。わりとクリアな色が似合います。それから、同じオレンジ系、黄色系でも、秋になると、ぐっと深くなります。ちょっと色が深くなるのでヒョウ柄とかいうのが似合ってくる。春とは雰囲気が違いますね。

クール系になると、サマーは、繊細で優しそうな清涼感のある方、清潔感のある方、ということで、ブルーが多くなり、オレンジとかがちょっと苦手になる場合もあります。

そしてウインター、冬は結構どんな純色でも、原色でも似合ってしまう。モノトーン。唯一黒が積極的に似合うのは、目鼻立ちがきりっとして、キャリアーウーマンみたいな人もそうですし、肌が真っ白とか真っ黒、両極端いますけども、そういう方が冬のイメージです。

どうやってやるかというて、まず、肌の色とか手のひらで確認させてもらって、オークル系なのかピンク系なのかというのを調べます。そして、その後、133色のこのぐらゐの大きな布を全部あてていきます。そして、見ていくと、すごくいいなあ、肌の色も綺麗にうつるし、服とぴった

りマッチしているなという色が確かにあるんです。それから、ああ、ちょっとこれは苦手だな、地味に見えたり顔色が悪くなったりします。それを1時間から1時間半かけて、どんどん絞り込んでいって、最終的にどこのシーズンです、というのを診断するのがパーソナルカラー診断です。

似合う色を身につけるとどうなるかという、まず、顔と洋服がしっくりいきますし、周りの人に自然な印象を与え、健康的に見えて若々しくなり、美しく素適に見えます。

しっくりいった色だと、知らず知らずに周りの人にもいい影響を与えます。周りの人にも自分にもパワーを与えられるのです。

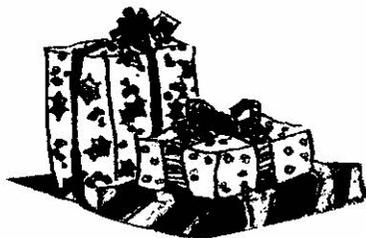
自分色を発見して、毎朝やっているコーディネートに是非役立てていただきたいと思います。

最後に、一つだけ、知っておいていただきたいというか、心構えみたいなものをお話したいと思います。

色は黙っていても入ってきます。色が沢山溢れてても、皆さん風景、山とか空とか海とかを見ても、綺麗だなんて感じる心がなかったら、自分がそこから何もパワーをもらえないんです。ですから、道ばたにある花一つ見て、綺麗だなんて思える気持ちがあったら、もうその人は色からパワーを沢山もらえます。だから毎日、身近にある色を見過ごさないで欲しいんです。幸せが幸せだと感じる心をもった時にはじめて幸せになれると同じように、色も綺麗だと思った時、その思える心を持った時、その人が本当に色からパワーをもらえるということです。私がこの演題にもったいぶって、「色からもらう元気と勇気、そして・・・」とやったんですけども、これは、「元気と勇気、そして、シ・ア・ワ・セ」、その4文字を入れたいなと思って、こういう演題にしました。

あって当たり前の色ですけども、是非、皆さんもそれを大切にして暮らしていただきたいなと思います。

ご静聴ありがとうございました。



第30回 難病患者・障害者と家族の全道集会
全国筋無力症友の会北海道支部 分科会

日時：2003年8月3日 場所：かでの2・7 810B会議室
(札幌市中央区北2条西7丁目)

第1部 講演会 9:30~10:30

「色からもらう元気と勇気、そして・・・」

「色」は人に対して様々な影響を与えてくれます。良いものも悪いものもありますが、人はそれをうまく活用することで、とても元気になれる、勇気も湧いてきます。

講演では、「色」の不思議についてと、その活かし方、そのための心構え、そして最後に得られる大きなものについて、私の体験談などを含めてお話しします。

※ 講師プロフィール

阿部 弘さん 昭和31年東京生まれ

中央大学法学部卒業後、北海道拓殖銀行に入行 道内、本州の支店勤務。

拓銀破綻後、北洋銀行に再入行、東京支店副支店長として勤務。

平成12年12月アパレル業進出のため退職。13年3月、札幌市中央区にレディースファッション「フォーティーフォー(44)」をオープン。

1級色彩コーディネーターとして併設のフォーティーフォーカラスクールにて「カラーセミナー」「色彩検定対策講座」などを実施。

昨年4月、色彩の重要性を道民に理解してもらうため、NPO(非営利民間組織)「北海道の色彩を考える会」を設立。

なお、本年9月から北星学園大学オープンカレッジにて色彩検定講座を開設する。

日本色彩学会会員

フォーティーフォーカラスクール代表

市民活動団体「北海道の色彩を考える会」代表

AFT認定1級カラーコーディネーター

道立「女性プラザ」運営協議会委員

第2部 交流会 10:40~11:30



十勝地区おしゃべり会

太田千代

9月28日、札幌から3人の会員さんが、帯広にたずねて来てくださいました。地方に住んでいて支部の行事や難病連の全道集会などに、出席出来ない会員の元に、親ほくを深めるために足をはこんでくださったのです。

同じくらいの小さなお子さんがある主婦のDさんと私が幹事になって皆で紫竹ガーデンへ行ってランチをとろうと計画をたて、管内に住む数人の会員さんに2人で手わけをして電話連絡をすることになりました。

私が受け持ったのは3人です。上士幌町に住む女性Wさんは番号をかけても違うお宅にかかってしまいました。二人目は同じく上士幌町にお住まいの女性Mさんです。この春に他の病院で手術を受けられて、筋無力症の症状もあって体調が悪く、帯広駅まで行かれないとおっしゃいます。胸腺摘出手術のことを詳しく知りたがっておられました。会員の方達に会って話をしたいと言われました。3人目のIさんは帯広市内に住む若い男性の方でした。女性達とつれだって花を見に行くなんて断られるだろうなと思いつつ電話をしてみると、想像に反して快く誘いに応じてくださいました。生憎当日は仕事の都合で急遽不参加になってしまいましたが、また誘ってくださいと言ってくださいました。

紫竹ガーデンで秋の花を楽しみ、ケーキとお茶を口にしなが、話に花を咲かせて時間がとても短く感じられました。

管内の会員さんに電話をかけてみて今まで知らなかった方達の“顔”が少し見えて来た感じです。

その機会を与えてくださって本当にありがとうございました。



第3回フォーラムに参加して

去る、10月25日第3回重症筋無力症フォーラムが大阪で開催されました。全国からの参加者は100名で、当支部から東谷・中道の2名が参加しました。

第1部 患者の声 太田洋子さん(京都市) 大原和恵さん(大阪府)

特定疾患制度変更の課題 山本創さん(新生東京支部)

第2部 医療講演

小西哲郎先生 (国立療養所宇多野病院副院長)

『重症筋無力症～プログラムにいたる治療研究の現場から』

城戸哲夫先生 (大阪警察病院呼吸器外科部長)

『内視鏡下におけるMG拡大胸腺手術の現状と未来』

1部・2部の講演要旨は「全国ニュース」に掲載します、おたのしみに。

第3部 医療相談

第4部 夕食交流会 若い女性の司会進行も新鮮で良かったです。久しぶりに再会した仲間とたのしく過ごしました。

翌日26日(日) 万博公園見学

フォーラム会場は万博公園の一隅にあるホテルオオサカサンパレスは宿泊の移動もなく、ホテルを出たところが万博公園でとても便利でした。

お天気もよく20数名が大阪支部の案内でブラブラ出かけました。

万博公園はとても広く大きくてもあの有名な太陽の塔は、どこからでも見えて、本当に聳え立っています。

国立民族学博物館を見学しました。世界各地の民族の文化を理解し学ぶ常設展示はアフリカ展示・ヨーロッパ展示など各国の展示をゆっくり見て回った後は歩き疲れたので日本庭園でお庭を回り茶室を拝見し、お抹茶とお菓子を頂いて更に交流を深めて、夕方前には解散しました。楽しかったです。



ご無沙汰してます

下吉日登美

ご無沙汰しております。平成10年に国立南病院に入院しプレドニン14錠で退院し、良くなって仕事をしては悪化し、又プレドニンを増して良くなり3回繰り返して、今やっと2mgまで減りました。その繰り返しで無理が一番ダメだつくづくわかりました。

病気と上手につき合っていくつもりです。ありがとうございました。

事務局たより

◆ 難病センター秋祭り

9月27日に行われました。
会員提供の東川町産カボチャ、
豆、玉ねぎ、手作りみそ、
そして陶器、手芸品などを
売り、また恒例の包「研ぎ
と、売上は

32,844円でした。

ご協力ありがとうございました。



◆ 十勝地区おしゃべり会

9月28日帯広紫竹ガーデンで
十勝地区会員2名と札幌から
3名の5名で行われました。
参加者から「インターネットの
メールより、実際に会って話を
したほうが言葉のニュアンスや
表情で相手を知ることが出来る」
また「悩んでいることが自分
だけではなく、だれもが経験して
いたり、医師には理解してもら
えないことが、患者同士ならす
ぐ分かりあえる」など。
次回はもっとたくさんのご参加を
期待しています。



◆ 全国難病センター研究会 第1回研究会

10月11、12日北海道難病センターと札幌医科大学記念ホールで行われました。全国から120名、会からは2名参加しました。2003年度から3年間で、全都道府県に難病相談・支援センター整備の計画がされ、難病研究班の医師、行政、患者団体、国会議員が設立目的や運営方法などを話し合いました。運営については患者主導が望ましいがまだまだ力不足の所など、それぞれの地域で真剣に取り組んでいる様子が発表されました。

◆ J P C 国会請願街頭署名

11月3日札幌中心街で行われ、会からは6名参加し、署名と募金を呼びかけました。11月とは思えないほど暖かく、沢山の方から署名と募金をいただきました。

◆ 日本一周激励マラソンランナー

澤本和雄さんが11月15日 石狩市で講演

澤本さんは「自分の足で全国を走り、難病患者を励ましたい」「行く先々で、励ますつもりが逆に人々に励まされた」「どんな天候や状況にあおうと、全てをそのまま受け入れながら走りました！」と語りました。会からは5名参加しましたが、あのときの感動を思い出しました。

◆ がんばれ難病患者 日本一周 激励マラソン記録集

3,000円(税込み送料別)

1999年難病対策の充実を訴えながら、澤本和雄さんが47都道府県を走った「がんばれ難病患者 日本一周激励マラソン」の記録集が完成しました。記録集は伊藤たておさんの文章、澤本和雄さんのイラスト、阿部重宣さんの写真が1,500枚、各地の取り組みの様子など参加・応援した難病患者の熱い思いがあふれています。

お手元において、ご覧いただきたいと思います。

◆ 会費未納の方にお願ひ

会費納入をお忘れではありませんか。「友の会」は皆様からの会費によって運営されています。会費の未納がありますと友の会の活動に支障をきたします。わだち裏表紙にあなたの納入年度が記入してされています。未納の方は、なるべく早く振り込まれますようお願い致します。

◆ 新入会員の紹介

☆ 岩見沢市 中佐藤勲子（なかさと うときこ）さん 6月入会
昨年、国立療養所札幌南病院で胸腺摘出術を受けました。
症状は軽症だが毎月通院しています。
北海道新聞の会を紹介する記事を見て入会されました。

☆ 根室市 清水端和実さん 10月入会
発病は平成7年、国立療養所札幌南病院で胸腺摘出術を受けられ、
ステロイド剤を服用。
この会報が出るころには、赤ちゃんが誕生しているはずです。

☆ 苫小牧市 酒井雄史さん
患者さんは圭太さん、17歳です。発病は今年9月、国立療養所札幌南病院で10月に診断が出ました。胸腺摘出術を医師より勧められているそうです。11月に入会。

その後、いかがですか。手術を受けられたのでしょうか。

以上、三名の方が入会されました。どうぞよろしくお祈りします。

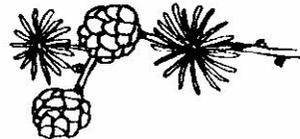
◆ J P C 国会請願署名・募金 にご協力を

J P Cは、現在49団体（全国難病連、患者会）が加盟しています。
「人間の生命が何よりも大切にされる社会」の実現を願い、医療や福祉の拡充を求めて運動に取り組んでいます。

署名は国の施策を推進させる機動力になり、募金はJ P Cの運動を進める貴重な資金になります。締め切りは2004年2月末です。皆様のご協力をお願いします。



編集委員のつぶやき



◎所属する老人クラブでJ P Cの国会請願署名・募金を始めてから10年以上が経過しました。募金のPRの度に患者会活動関連のあれこれと話させてもらいました。その中に“難病問題は患者・家族だけの問題ではなくて国民みんなの問題なんだ”という声が会員の中から自然に出て来るようになって来ました。

署名・募金活動継続の効果を感じ、ささやかな満足感を味わいながら年の瀬を迎えています。

（猪口）

- ◎ 「この世で一番大切なものはナァーに？お金？それとも愛？・・・」
今年春から入院そして手術。暮れに入って大風邪で一週間以上も寝込み、家族を巻き込む自爆テロ？をし、我が家に壊滅的被害を与えてしまった。
- ところで、最初のナゾナゾの答えは、やはり「健康」であることを今年に再認識しました。皆さん寒さに向かう折から、お風邪などめさぬよう。筋無力症一つだけでも大変なのですから。 (鎌田毅)
- ◎ フォーラムに参加して、関西の仲間と再会したときの感想です。もう何年もお会いしていない方たちですが少しも変わりなく、皆さん若々しいのに驚きました。姿勢がよくて背筋が伸びているからですね。私達も寒さに負けず背筋をピィツと伸ばして闊歩しましょう。5歳は若くなるそうです。 (中道)
- ◎ 色々あった年、後わずかですね、皆さん風邪ひいていませんか、元気で又逢いましょうね。 (高橋)
- ◎ 今年もあと少しで終わり。いつも今頃になると、私は今年、何をしたんだろうと考えてしまいます。反省と後悔が多いのですが、来年こそは実りある年でありたいと思います。 (本田)
- ◎ がんばれ難病患者日本一周激励マラソン「記録集」が出版されましたあのマラソンから4年やっと生まれた「記録集」です。全国各地での出会いや、交流、熱い思いがあふれています。あの思いがその後、難病連絡会や難病支援センター研究会に結びついたのでしょう。 (中村)
- ◎ 30周年記念誌の編集に、半年を費やしてやっとまとまり、今印刷にまわっています。皆さんのお手元に間もなくお届けできると思います。楽しい記念誌が出来あがりました。どうぞお楽しみに！！ (東谷)

NHK きょうのお料理より

中道支部長おすすめです、お正月にいかがでしょうか。

大根と豚肉の炒め煮

材料(4人分)
大根……600g
豚バラ肉(塊)……200g
ねぎ……½本
しょうが……1かけ
しょうゆ……大さじ2~3*
砂糖……大さじ1½
こしょう……少々

●しょうゆ・酒・サラダ油

E310kcal T30分

*「ご飯をたくさん食べたい人は大さじ3」
というように、しょうゆの量は好みで加減する。



**大根のまわりにはしっかり味をつけ、
中には旬のうまみをギュッと閉じ込めて。
肉も大根も大きめに切ることで
うまみを逃がしません。**

- 1 豚肉は一口大に切り、しょうゆ・酒各大さじ1で下味をつける。
- 2 大根は皮をむいて、大きめの乱切りにする(写真①)。ねぎは2cm長さに切り、しょうがは皮をむいて薄切りにする。
- 3 中華なべにサラダ油大さじ2を熱し、しょうがとねぎを入れて弱火で香りが出るまでじっくりいためる。汁けをきった豚肉を加えていたため、豚肉の表面の色が変わったら大根を加え、全体に油がまわるようにいためる。
- 4 豚肉の下味の調味料とカツコ内の調味料を加えて全体にからめるようにいたため、湯カッブ1を加えて(写真②)ふたをして弱火で煮る。途中で水分が少なくなったら湯適宜を加え、大根が柔らかくなるまで15〜20分間煮る。

あなたの会費は 平成 年度 まで納入されています。
会費納入は同封の振替用紙をご利用ください。

振込口座 02770 6-19712

年会費 3600円 (支部会費1500円 全国会費2100円)

編集人 / 全国筋無力症友の会北海道支部

〒064-0804 札幌市中央区南4条西10丁目

北海道難病センター内 ☎(011)512-3233

発行人 / 北海道身体障害者団体定期刊行物協会 細川 久美子

〒063-0868札幌市西区八軒8条東5丁目4-18 ☎(011)736-1724

昭和48年1月13日第3種郵便認可 H S K通巻番号381号

平成15年12月10日発行 (毎月10日発行) 定価100円

わだちNo.128