



昼食会 —楽しかったこの1年—

〈サロン・あべの〉12月の出会い

平成16年12月4日(土)、〈サロン・あべの〉の出会いには「昼食会」楽しかったこの1年」でした。場所は、ステーションプラザてんのうじ4階にある和食のお店「つくし亭」。

JR天王寺駅北口に午前11時30分に集合。この日、気になったのはやはり空模様です。予報では雨ということでした。車いすでの参加が多いサロンでは、足元が悪いと外出しにくいものですが、幸い、集合時間帯には雨も降らず、にこやかな笑顔が揃いました。

「つくし亭」のサロン指定席は、西の窓際で見晴らしもよく環状線や関西線などの線路をはさんで動植物園の木々や天王寺美術館の建物が見えました。この日のメニューは、ザルの

器に入った黒豆のおぼろ豆腐、だし汁につけていただきました。

豆腐は白と決まった思いがありましたが、この日の豆腐は薄墨色でした。煮物は小芋とカブラ、造りはマグロとホタテ、揚げ物は海老やキス、季節の野菜など、他に生麩の田楽、ヨモギ麩とあわ麩で彩りもよく、もちもちの食感も楽しめました。その後、四角い蒸籠むすぶに金糸玉子でおおわれたアツアツの蒸し飯と吸い物をいただきました。お腹がいっぱいになりました。

各テーブルでは、久しぶりに出会った人やいつもの人たちの会話が弾みます。

少し落ち着いたところで、サロン昼食会恒例の、お楽しみ抽選会となりました。まず、初めは福引です。番号札が入った封筒を予め参加者に引いてもらっています。商品の番号を読み上げ

て、手元の番号の人に渡していきま。皆さんそれぞれ、気に入っていただけたようです。次に石原栄さんから提供いただいた景品であみだくじを楽しみました。

ひとしきり盛り上がったところで、デザートに、ゆずシャーベツトとコーヒーをいただきながら、参加者の方々に「この1年の楽しい思い出」を書いていただきました。

今年台風や地震など自然災害、そして事件、事故が多く気持ちの安まる日が少なかったとは思いますが、この昼食会の時だけでも、皆さんの心に残った、楽しかった思い出をお願いしました。

忙しい年の瀬の中、普通にごせることに感謝したい気持ちになった（サロン・あべの）12月の出会いです。

（参加者12名 山村貴司）

今年のおしるし

○今年はいろいろな災害が多くありました。大阪は、何ひとつ心配なく過ごせて幸せです。日々を、楽しくをモットーに毎日を過ごしています。特に楽しいことも無ければ悲しいこともありませんが、1日いちにちが健康でいられることが楽しくもあり幸せに思う今年でした。

.....

○今年の10月に血液検査をしていただいて、3回目に検査OKから、石原さん1000点ですよと言われて本当に、その日は楽しかったです。

石原 栄

○残念ながら、楽しい思い出が余りありません。でも、来年は年男（トリ年）ですし、良いことがありますようにと、願っています。

うえひら☆ゆきお

○今日の天気が気になりました。小さなテル坊主を昨日作りましたので、帰りまで持ってほしいと願っています。食べる事、

大好き人間の私は、美味しいものを美味しく食べられる時が楽しくて幸せ気分になります。今日も黒豆腐や稗や蓬の入った生麩など目先が変わったお料理で楽しくいただきました。今年、大阪ガスビルの社員食堂でのお昼も楽しい思い出です。食べ物美味しい時は健康であると聞いていますので、いつもそうであってほしいと思っています。

富田慶子



○この1年は、神戸への引越しのため、とても忙しい1年でした。お正月に家族会議で神戸に行く事が決まり、それから、あつと言う間に時が過ぎました。今日は久しぶりに、みなさんに会えてよかったです。また、来年も出来るかぎりサロンに参加したいと思っています。

久木 浩

○病気になって丸2年が過ぎて、サロンも毎月休みなしで出席出来てよかったです。来年も、元気で12月のお食事会まで、出席出来るように、ガンバッテ行こうと思います。

藤井 さゆり

○東北の旅—— 大学生の息子が仙台で下宿しているの、顔を見にゆきがてら東北を旅するのが、現在の最大の楽しみです。

今年も宮城近県を訪ねましたが、特に印象深かったのが芭蕉「閑かさや岩にしみ入る 蟬の声」の句で有名な山形県の山寺（立石寺）です。

切り立った岩山に点在するいくつもの大小様々なお堂、参拝者は石段を登りながらお



参りするのですが、着いたのが夕方で残念ながら実現しませんでした。名物の玉こんにやくをほおばりながら崖を見上げていつか必ず登ってみたいと思いました。また、秋の芋煮のシーズンで、コンビニやスーパーの店先に芋煮用の薪が積み上げられ、河原での芋煮会を見物できたのも面白い体験でした。

表谷恵美子

○年に1回の食事会、楽しみにしています。いつも、美味しい所を捜していただいて、係りのみなさまに感謝しています。ありがとうございました。

山本鈴子

○今年も、もうすぐ終わりです。1年は本当に、早いです。(サロン・あべの)の忘年会は、今年はステーションプラザ4階の「つくし亭」でありました。私も(サロン・あべの)の忘年会に参加させていただきました。西側に天王寺公園が、JR線が見えてよかったです。来年も、(サロン・あべ

サロンの

絵はがき

5枚1組 ¥180

<サロン・あべの>の活動資金調達にご協力お願いします。

の)に参加させていただきます。

倭 栄司

○今年1年、台風などの天災など、さまざまな出来事がありました。自分がとって楽しかった事は、手話を習って新しい人達や知り合いに出会ったりしたのが1番の楽しかったことです。また、1年を通じて健康に過ごせたことにも感謝したいと思っています。

山村貴司

○珍しいお料理で大変美味しくいただきました。同じテーブルの人達とお話が弾みました。さて、「今年1年の楽しいこと」いつもと同じ1年であったということが、1番の楽しい事だところ、思うのですが歳でしょうか？

○ホークスファンとして、今年くらいおもしろいシーズンはありませんでした。レギュラーシーズンで最高勝率をマークして1位になったのに・・・。なんのなん

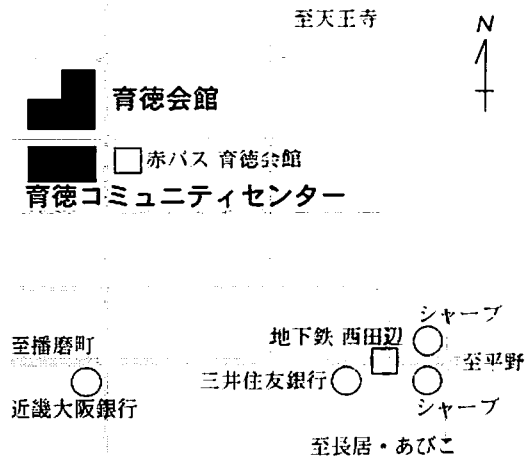
の、今年から導入された新方式のプレイオフで、西武に負け越してリーグ優勝もなりませんでした。ああ、あー。来シーズンは、新規参入、合併、新生の3球団に従来の3球団、再編のリーグに、ワクワクする、エキサイティングなゲームを期待し、もちろん、新生ホークス優勝。日本一。楽しみにしています。

(石)

お知らせ

<サロン・あべの>2月の出会い

内容…私のフォトハイク
 ~ネパールの風景と日本の高山植物~
 お客さま…山野荘一氏
 日時…2月19日(土)午後1時~4時
 場所…育徳コミュニティセンター2階
 研修室(スロープ・車いすトイレ有)
 大阪市阿倍野区阪南町5-15-28
 TEL 06-6621-1901
 最寄り駅=
 地下鉄御堂筋線「西田辺」
 赤バス「育徳会館」下車すぐ
 会費…なし
 問い合わせ先…
 TEL 06-6691-1028 (富田慶子)



赤松 昭

「谷間」に

「ごだわり」続けて

8

「グランドデザイン」は谷間を解消するのか

いや、でしたね。「今後の障害保健福祉施策について（改革のグランドデザイン案）。これまでの障害別・年齢別の縦割り政策を是正して、一元的な体制を整備するという、その理念は良いと思います。特に「谷間の解消」という観点からすると、属性ではなくニーズに基づいてサービスが提供される仕組みは理想でもあったわけで、それ自体に異論はありません。ただ、この案をよく読むと、一本化するのには3障害に共通するサービスで、それ以外の部分は依然として3つの障害の枠組みは残るようです。つま

り、介助サービスを利用しながら自立生活しようとするなら、介護に関わるサービス給付認定と、社会参加に関わるサービス給付決定の2つの関門をくぐらなければならず、早い話が谷間の発生がより巧妙、かつ複雑になるだけ、という感じがしなくてもありません。実のところ、このグランドデザイン案は、財源の統合が難しいので、とりあえず給付システムの統合だけは先に進めよう、という厚労省の思惑が形になったものだとは考えています。

しかし、それよりも納得できないことがあります。今回の案を打ち出す議論の中で、障害者施策の財源に関して厚労省はしきりに、「国民全体の支持が必要」「国民一人ひとりが納得し得る社会的な合意が必要だ」と言い、そのために『給付の重点化・公平化』、『制度の効率化・透明化』を図ることが必要だと言っています。けれども、少し考えてみてください。税金の使用方で国民の理解が必要というのなら、海外への自衛隊への派遣やその延長に「国民全体の支持」があったのでしょうか。金融機関への公的資金の投入に、国民一人ひとりが納得して社会的な合意が得られたのでしょうか。そんなことはなかったはずですよ。なのに、障害者が地域で人として当たり前の生活をしようとする、その

ための支出になせ、国民全体の納得や支持が必要なのではないでしょうか。

障害者の生活保障というのは、国民が納得するからやるものではなく、憲法に規定されている生存権、すなわち当事者が主体であるという考えに基づいて行われるべきものです。そういう理念がまずあって、その後にシステム構築が検討される必要があると思います。しかし今のように、制度側の都合によって制度改正が検討される限り、残念ながら「谷間」の解消は永遠に出来ないと言ってしまうでしょう。——間違いない！——

ありがとうございました。

カンパ、切手・お菓子・17年度版卓上カレンダー・バザー用品・自費出版本などのご寄贈、またサロングッズのお買い上げ、ありがとうございました。

セルフ社、秋本美智子、石原榮、今西美奈子、大和田弓子、黒羽玲子、崎本ヒサエ、土井俊二、長島伊津子、濱田芳子、紅田蘭、道川内喜美子、宮崎徹朗、森芳江、その他の方々。（敬称略）

12



邦子、 ..ん歳の手習い。

のためのボランティアを捜すために、電話をかけることだけで1日が終わってしまい、自立生活といっても何をしているのかわからなくなり、そりゃたいへんやわと思いましたが」と語っています。

〈重度障害者の自立生活〉ーグループホームー

自立生活センターナビ事務局長の川嶋雅恵さんは介護の必要な脳性マヒの重度障害者です。川嶋さんは1972年に堺養護学校高等部を卒業して後に、家族から独立して生活する自立生活を何度か試みました。しかし、介護や生活保障制度が不安定な中で、その試みは失敗して一時は自立生活することを断念しました。当時、彼女の自立生活にとって、一番の問題点は介護者の確保でした。その頃は、介護は無償ボランティアに頼るしかなく、彼女は最初の自立体験について、「介護

が倒れて病院に入院したことで、自立を決意しました。しかし、Nさんは30数年間親がかりだったので、食事の時間や薬を飲む時間などすべてに自分で責任をもたなければならなくなり、そのことが精神的にも肉体的にも負担になったことや当時は介護保障や住宅保障も十分ではない状況の中で、自立を断念して施設へ入るといふ結果になりました。

また、作業所の他のメンバーの中にも24時間介護を必要とする2人の障害者がいました。が、ボランティア中心の介護体制で不安定な状態が続いていました。このような中で、自立は、障害者自身の日常生活を管理する能力

サロンの

一筆箋

一冊一〇〇枚綴 五〇円

<サロン・あべの>の活動資金調達にご協力ください。

の必要性と介護や住宅保障の整備が必要であるということを中心メンバーは実感していきました。また、家族の介護中心で生活していた障害者が、家族が倒れて直ぐに単独で自立生活するのは困難な場合が多く、自立生活へ段階的に移行していくためにもケア付きの機能を備えたグループホームが必要であると考え、グループホーム建設を計画していききました。

堺養護学校でN君と同級生であった川嶋さんは、自らの自立の失敗とNさんの問題から、「親が倒れてしまったから、生まれ育つ

た地域から遠く離れた施設での生活しかないというのでは、あまりにも選択肢が少なすぎる。自分の生き方を自分で決めるというのも程遠い」と考え、自立生活の段階的移行の選択肢であるグループホームの建設に関わっていきました。グループホーム（とんとんハウス）設立後、彼女はグループホームでの自立生活を1年半経験して、1990年にグループホームを出て、念願であった単独の自立生活を始めるのですが、それは彼女が自立したいと思つた高校2年生（1971年）から19年後のことでした。

現在、とんとんハウスには、電動車いす使用の男性障害者の星野さん、鈴木さん、戸口さんの3人が、常駐の職員の介護を受けながら自立生活しています。星野さんはグループホーム暦9年で自他共に認める電動車いすスビード狂で、鈴木さん（48歳）は両親が高齢のため2年前にとんとんハウスでの自立生活を始めた物静かな方です。最も若いおしゃれな29歳の戸口さんは、3年前にとんとんハウスに入居して、今年の4月に単独の自立生活を始める予定で、住居や介護者の確保などを着々と進めています。

（定藤邦子）

大晦日から一夜明けると、新しい年（平成17年）を迎える。今年の干支は10番目の酉である。酉というのは西の方角、方位を示し、また昔の時刻名（午後6時頃）をいう。この酉は鳥や鶏にも通じる。

私は酉年生まれではないし、身内にも友人にも酉年生まれはいない。それに私は酉はもとより干支そのものにあまり興味がなかった。でも何故か今年の酉年は関心がある。それというのも私事で恐縮だが、4年前に童話「たまごがボン！」を出版したからである。すなわちそこには鶏は登場しないが、六つのたまごがひよこに変わるシーンがあるからだ。

誰でも年賀状を書くだろうが、私も中学生から毎年欠かさず年賀状を書いている。でも先程も書いたように干支にはあ

まり興味がなかったもので、年賀状に干支の絵を入れることはなかった。ところが「たまごがボン！」の影響を受けて今年の年賀状は、鶏と三つのたまごの絵を印刷した。

これは他人様に見せるというよりも「たまごがボン！」の絵を年賀状に再現して自己満足をしているのかも知れない。

先日、テレビで某タレントが手の人さし指に赤い絵の具をつけて年賀状にボン、ボンと縦に二つ押し、そのあと目と嘴をつけてひよこを描いていた。まるで

指紋版のようで見えても簡単そうでも面白そうだった。

鳥が大空を悠々とはばたくように、私も広い心とゆったりとした気持ちを抱きながらこの1年を過ごしたい。

晴れのち晴れ 76

酉年に思う

稲垣 恵雄



41

バスのなかで



アメリカに住んで4ヶ月が過ぎようとしているが、先日バスのなかで奇妙な光景を見た。正直いって未だにどう解釈しているのかよくわからないのだが、とにかく説明

すると次のような場面だった。

もうすぐ正午になろうとする時間に、バスには私を含めて5、6人しか乗客がいなかった。そこに、よく太ったアフリカ系の中年女性がプラスチックの大きな箱に牛乳やらなにやらの食料品を詰めこんで入ってきた。買い物帰り道らしかった。

バスの運転手と少し言葉を交わすと、その女性は、いきなり乗客に向かって「誰か小銭を持ってませんか」というようなことを大声で言い、片手をさつと前に出した。私よりも前に座っていた人は3人。ヒスパニック系（ラテンアメリカ系）らしい少年と、アジア系の若い女性、それに中年の白人男性だった。少年はその声を無視するように窓を見ていた。白人の男性はさつさと財布から何やら取り出して、その女性の手のなかに入れた。アフリカ系の女性は「サンキュー」と言っ、こんどはアジア系の若い女性の前に手を出した。その人はあわてて

財布をのぞきこみ、しばらく小銭を探しては数えていた。そして、ようやくいくらかを渡した。「サンキュー」という声を再び聞いたとき、ああ、次は私のところに来るのかなと覚悟したが、それで金が足りたのか、それをそのままバスの料金箱に黙って入れた。そして、太った身体を揺らしながら、後ろのほうの席に座ってしまった。

それから何かが起きるのかな、どこかで会話が始まるのかなと思っただが、最初のころのように皆、沈黙したままだった。

そして、ある場所に到着すると、くだんのアジア系の女性、白人の中年男性、そしてそのアフリカ系の女性もみんな降りてしまった。降りたところで、ちよつとでも会話があるのかなと期待して注目していたが、やはり互いに無視して早足で立ち去っただけのようだった。

いったい何があったのだろう。それが問題なのである。私には二つの物語が見えた。ひとつは、アメリカの美しい助け合いの姿である。小銭が無くて困っている人を他の乗客が助けたのである。しかも、助けた乗

年の初めに

あけまして おめでとうございます。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。皆さまには、良い年をお迎えになられたことと思います。<サロン・あべの>はこの春で満20年目に入ります。人間でいえば成人式です。これまでの月日、多くの皆さまとさまざまな出会いをさせていただきました。サロン活動は、ゲストとして出席いただく方や自由参加くださる方がおられればこそです。が、その他に長年縁の下の力持ち的存在で支えていただいている方々もおられます。サロン紙作りや発送、音訳テープ作りやそのダビングテープ発送など。そのような方々の中で、サロン紙の発送を長年お願いしているセルフ社に、昨年秋よりサロン紙の封筒詰めや行き先仕分けなど、発送下準備のお手伝いもしていただくようになりました。それまでは、私のところで家族の手を借りてしてきたのですが、都合が悪くなりお願いしました。セルフ社は、<サロン・あべの>発足時よりサロン紙の印刷を手がけている印刷会社です。障害者の人が参加して運営しています。また、印刷の他に仲間の人たちと野菜販売もしています。農家から直接届けられたような土の香りがする季節の野菜を毎週車で運んでくれます。もし、お近くの方で野菜のご希望があれば、セルフ社にお問い合わせください。障害を持つ人が地域で生活していくことが当たり前に受けとめていただけるよう、<サロン・あべの>は今年もいろいろな出会いの場を提供してゆきたいと思っています。サロンへのご参加よろしく願い申し上げます。(け)

……ささみみずさん

客はそれが当然であるかのように平然としているし、助けられたほうも、それが当然であると思っているようであった。この物語は魅力的であるが、「サンキュー」という声がいかに無表情であったこと、乗客の間に一瞬の笑顔の交換もなかったことは、この物語の現実性を奪っている。

もうひとつは、考えられないほど凶々しい人の物語である。他人から平気で小銭を集めるとは、日本では考えられないことではないか。しかし、この物語にも難点がある。小銭を渡した人は無表情ではあったが、不愉快極まりないと感じているふうでもなかったのである。

三つめは、いまや世界唯一の超大国となったアメリカの豊かさの光景だったということだ。人々にとって1ドル以下の小銭(バスの運賃は1ドル以下だった)は何の価値もないのであつて、荷物を両手にもったときにドアを知らない人に開けてもらうのと同じような感覚なのであろう。しかし、日本人であれば、知らない人から1円玉をもらうのも抵抗があるのではないだろうか。いったいこの三つの物語のうち、どれが真実に近いのか。どれもある程度、真実なのかもしれないし、どれも全く当たっていないのかもしれない。

(知)

美智子のこんな話

岸田美智子

グランドデザイン案について パート2

前回、グループホームでは、ガイドヘルパーやホームヘルパーが使えなくなり、自立生活の場ではなく「小さな施設」になってしまうという、このグランドデザイン案の問題を書きました。その中で障害者へのサービス体系が大きく再編され、3つになると書きました。

①介護給付・「介護に関わる個別給付」

○訪問介護

○通所介護

○短期入所

○重度障害者包括サービス

○ケアつき居住支援（ケアハウス）

障害者支援施設（入所施設）などで将来的には、介護保険に転化していくことも考えられている可能性があります。また、サービスを利用

生活

○就労移行支援

○要支援障害者雇用

○居住支援

○補装具

などが挙げられています。どれも訓練やプログラムをこなして地域移行（社会復帰）させていくことを目的に通過型の施設で対応しようというものです。これも応益負担。

③地域生活支援事業・「地域の特性や利用者の状況に応じた柔軟な事業形態」

（基本事業）

○地域相談支援事業

○移動支援事業

○コミュニケーション支援事業

○居住支援事業

○日常生活用具給付事業

（選択事業）

した場合、応益負担とされています。

②自立支援給付・「障害者の適正に応じた明確な目的の達成に向けた個別給付」

○自立訓練（機能、

○介護型事業

○自立支援事業等

主に地域での生活を軽くサポートするといったニュアンスが感じとれます。そしてこの事業の費用は市町村に押しつけようとしています。

以上の3つのサービスで、すべての障害者問題に対応できるものとして、グランドデザイン案は考えられています。つまり、地域の作業所へ通うにも、グループホームに入るにも、サービス利用料がとられてしまいます。

入所施設でもホテルコストが導入され、年金生活の障害者の手元には、月々15,000円しか残らないという生活を想定しているそうです。このようなひどい内容のグランドデザイン案に反対して、現在、大規模な反対運動が起きているのです。

今年もみなさんと、注目していきたいものです。

○連絡先

自立生活センター・MY・DO（まいどく）
〒558-0002

大阪市住吉区长居西1-9-12キミハウス1階

TEL 06-6609-3133

FAX 06-6609-3210



■「サロン淀川」2月の出会い

日 時：2月13日(日)午後1時30分～4時
 内 容：季節に心をこめて撮る
 ～スライドを観ながら楽しむ、写真はシャッター、絞り優先より心優先モード～
 ゲスト：窪田新一氏
 会 費：なし
 場 所：淀川区民センター「やすらぎ」
 大阪市淀川区三国本町2-14-3
 問い合わせ先：淀川区社協(ボランティア・ビューロー) ☎06-6394-2900
 E-mail: sorajii@iris.eonet.ne.jp

■「サロン・にし」2月の出会い

日 時：2月12日(土)午後1時30分～4時
 内 容：高齢者の疑似体験をしよう!
 場 所：西区在宅サービスセンター6階
 ボランティア・ビューロー室
 大阪市西区新町4-5-14(西区役所隣)
 地下鉄=西長堀駅4-A号出口からすぐ
 市バス=地下鉄西長堀駅からすぐ
 ☎06-6539-8075
 会 費：なし
 問い合わせ先：関口 ☎090-4281-5641

■「サロン・ひらの」2月の出会い

日 時：未定
 内 容：未定
 会 費：未定
 場 所：未定
 問い合わせ先：にこにこセンター
 ☎06-6795-2525

■「サロン・にしよど」2月の出会い

日 時：2月26日(土)1時30分～3時30分

内 容：未定

ゲスト：片岡文雄氏〔重度障害者多数雇用企業であるニッセイ・ニュークリエーションに勤務〕

場 所：西淀川区在宅サービスセンター「ふくふく」

参加費：なし

問い合わせ先：西淀川区在宅サービスセンター

☎06-6494-0635

中本 ☎090-9864-9678

■サロン「アイ」2月の出会い

日 時：2月12日(土)午後2時～4時
 内 容：精神保健福祉講座
 会 費：なし
 場 所：「おかしやま」2階ボランティアルーム
 大阪市生野区勝山北3-13-20
 問い合わせ先：生野区社協(ボランティア・ビューロー) ☎06-6712-3101
 ○お知らせ：サロン「アイ」だよりの音訳テープが出来ます。ご希望の方は、西浦まで。
 ☎06-6757-8574

■「てくてく・すみよし」2月の出会い

日 時：2月5日(土)
 集合=午前11時、難波高島屋正面玄関
 内 容：飲茶パイキング
 場 所：難波パークス6階
 会 費：2,000円
 申し込み締め切り：1月31日
 申し込み・問い合わせ先：
 山本篤江 ☎06-6692-8411
 携帯090-5168-5977

■「サロン・つるみ」2月の出会い

日 時：2月6日(日)午後1時30分～4時
 内 容：丸岡和子さんと共に歌おう
 講師：丸岡さんと視覚障害の仲間達
 会 費：なし
 場 所：鶴見会館2階
 大阪市鶴見区横堤5-5-51
 問い合わせ先：鶴見区社協(ボランティア・ビューロー) 田村 ☎06-6913-7070

■「サロンいたみ」2月の会いはお休みです

●海の向こうから、ハッピー クリスマス——

韓国：馬 泰植さん、イギリス：あいか彩子さんから、クリスマスカードが届きました。

声で読書のお手伝い

音訳テープのご案内

音訳グループ「糸でんわ」のご協力で<サロン・あべの>紙第222号の音訳テープが出来ました。

■音訳テープ文庫

- (a) <サロン・あべの>紙は、第1号より第222号までそろっています。
- (b) <サロン・あべの>十周年記念誌「はあとが、はろー！」
- (c) 絵本「未知の記憶」(作・絵 中川勝彦)
- (d) 「ラジオたんぱ」放送「<サロン・あべの>平成7年5月の出会い」放送分(30分)
- (e) エッセー集「逃げた『ヨナ』～ボランティア活動の周辺～」(岡本栄一著＝糸でんわ音訳)
- (f) 「キミたちだけじゃ困るんだ～身障者だけで旅した十余年～」(山田誠1995・2・22著＝糸でんわ音訳)
- (g) 「金子みすずへの旅」(島田陽子著＝糸でんわ音訳)
- (h) 「夕やけ空のオニヤンマ」(牧口一三著＝糸でんわ音訳)
- (i) 「ガベちゃん先生の自立宣言」(曾我部教子著＝糸でんわ音訳)
- (j) 「セルフヘルプグループ」(岡知史著＝糸で

んわ音訳)

- (k) 「名物 天王寺かぶら」(猿田博創作 難波利三監修＝大阪市立天王寺図書館制作)
- (l) 「知らされない愛について」(岡知史著＝ぼけっと音訳)
- (m) 「愛 ひとり旅」(奥田真祐美著＝糸でんわ音訳)
- (n) 「奥田真祐美のシャンソン手帳」(奥田真祐美著＝糸でんわ音訳)
- (o) 「もうちょっと知っとく？ 私たちの阿倍野」(難波りんご著＝糸でんわ音訳)
- (p) 「猫とシャンソン」(奥田真祐美著＝糸でんわ音訳)
- (q) 「ほんの少しの神に近い部分」(岡知史著＝糸でんわ音訳)
- (r) 「勁くしずかに」(河野勝行 編・著＝糸でんわ音訳)
- (s) 「たまごが ポン！」(稲垣恵雄著＝糸でんわ音訳)
- (t) 阿倍野名所旧跡いろはがるた(猿田博＝糸でんわ音訳)
- (u) 交わりのなかで ～ホームヘルパー残像～(加藤みどりさんを偲ぶ文章を作る会著＝糸でんわ音訳)

ご希望の方には、ダビング、または貸し出しをしますので、富田(☎06・6691・1028)まで。

寄りみち



今日、いろいろな豆腐料理をいただきましたが、この豆腐を作るときの残りカス、つまり、煮た具から豆乳を絞った残滓が、オカラです。「卯の花」などとして食卓に上り、また大部分は家畜の飼料として利用されてきましたが、最近では、状況変化により廃棄物としての処分が増加しています。オカラには、豆腐ほどでないにせよ、かなりの蛋白質や脂肪分が残っている他、食物繊維も含まれており、栄養面でも、機能食品としても優れているのです。食品としてのカムバックが待たれます。(石)

<サロン・あべの>VOL.223 発行：平成17(2005)年1月15日 定価¥100
 編集人：<サロン・あべの>運営委員会 表題：中西利香・筆 文中イラスト：石田美禰子
 事務局：〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町6-3-26 富田慶子方<サロン・あべの>
 TEL・FAX 06-6691-1028 郵便振替口座：サロン・あべの 00950-9-26941
 印刷：セルフ社 〒546-0044 東住吉区北田辺町4-23-2 ミスターDビル2F TEL06-6719-8212
 本紙はホームページでもお読みいただけます。書庫は、<http://pweb.sophia.ac.jp/~t-oka/salon/>