

## ごあいさつ

11月も中旬にさしかかり、早いもので今年もあと1か月と少しになりました。めっきり寒くなりましたね。みなさんいかがお過ごしでしょうか。日本は四季のある国のはずですが、最近暑い寒いかのどちらかで、過ごしやすい春や秋の様な季節は一瞬で過ぎ去るような印象です。振り返ってみると今年もコロナに振り回された一年でしたが、このところ感染者も激減し緊急事態宣言も解除され、少しずつではありますが色んな制限が緩和されつつあります。このまま収束してくれることを願うばかりです。

さて、今回のニュースレターでは、便利な100円グッズや秋のおすすめレシピなどをご紹介します。お楽しみください！



# エンジョイ！ブラインド・ロービジョンライフ

11月1日は明治23年に日本の点字が制定された日です。見回すと洗濯機、調味料のソースやケチャップ、ATM、公共交通機関のエレベーターや券売機 手すり等に表記されています。

点字を触って読むのは難しいと思われがちです。「点字を習おうかな？」と家族や友人に話したら「年なんだから…」「難しいから無理よ」と言われてやる気を失った話をよく聞きます。

確かに触って読むことは根気がいる作業です。

でも身につけば点字投票、食品やファイルなど身の回りの整理ができるのでいいと思いませんか？

私は網膜色素変性症の病気で中途視覚障害者です。視力が低下する前に点字を習得してメモや書類の整理、歌詞カードを作成して歌いたいという理由で2001年から3年間日点の点字教室で習いました。(当時は週末に家族とカラオケボックスへ出かけてましたね)

年齢に関係なく小さな目標でも点字に興味をもって習いたいという意思があればチャレンジしてみましよう！

K・M 筆



# 100円均一で見つけた便利グッズ！！

100円均一パトロール中に見つけた、便利な商品を毎回紹介します！

## 「スライダーバッグラベルクリップ」@セリア

冷蔵庫内の食材をひと目で確認できるクリップをご紹介します！

スライダー付きジップバッグは開閉に便利ですね。そのスライダー部分に取り付けられるクリップがあります。縦3.5センチ、横1センチ幅の平らな部分の下に取り付け箇所があり、つけたまま開閉できます。平らな部分に幅8mm幅の点字テープやシールを張ることができます。墨字の文字を直接書くこともできます。

カチカチになった食材の区別にはいかがでしょうか？食材の他にもジップバックの区別・整理に使いそうです！

※ご案内の商品は、訓練生S様からご紹介、ご寄贈いただきました。



# 秋のおすすめレシピ その1

## 簡単！鶏そぼろ

### <材料>

鶏ひき肉 300g

砂糖 大さじ2

酒 大さじ2

醤油 大さじ2

生姜(すりおろしたもの) 小さじ1程度(なくてもOK)

1. テフロン加工のフライパンに、油をしかずに、材料を全て入れる。火をつける前に軽く全体を混ぜる。

2. 中火で炒める。最初は木べらで混ぜるとベタベタしているが、火が通ってくるとポロポロとしてくる。ポロポロしてからから3分ほど炒めると全体に火が通っていると思うので、味見をして確認する。

※材料を先に全て混ぜることで、味がしっかりしみて、しっかりと美味しく仕上がります。

### <栄養ワンポイント>

鶏のむね肉に多く含まれるイミダペプチドは、抗酸化(細胞の損傷や活性酸素を抑える)や疲労回復に効果があると言われています。疲れているときは、もも肉よりもむね肉のひき肉にするのがおすすめです。



## 秋のおすすめレシピ その2 ツナ缶で簡単野菜炒め



### <材料>

カット野菜 1袋(キャベツやもやしが入っている野菜炒め用)

ツナ缶 1缶、油 大さじ1(どの油でもOK)

オイスターソース 大さじ1~2、醤油 大さじ1/2~1

1. フライパンを強火で熱し、30秒したら油を入れる。
2. カット野菜を入れ、3分ほど炒める。
3. ツナ缶を汁ごと入れる。
4. 5分ほど炒めたら、オイスターソースを入れる。
5. オイスターソースが全体に混ざったら、醤油を入れて、1分ほど炒めたら出来上がり。

※ツナ缶はノンオイルのものをを使うと、缶を洗うときにさっとすすぐだけで済むので簡単です。

※調味料は野菜の量によって調整してください。最初は少なめに入れて、味見をして、足りなければ足すと調整しやすいです。

### <栄養ワンポイント>

油は太る原因だとされがちですが、体に良い油もあります。炒め物をするときは、サラダ油を使う方も多いと思いますが、オリーブ油で炒めても美味しく仕上がります。

生だとオリーブ油独特の風味が気になる方もいますが、炒めて調味料を加えることでほとんど気になりません。

オリーブ油には抗酸化作用のあるポリフェノールやビタミンEが含まれています。

いわゆる血液サラサラ効果で、動脈硬化などの血管系の疾患を予防します。

※日本点字図書館職員M様(栄養士資格)よりご提案いただきました。

## のぞいてみませんか？ お役立ちサイトのご紹介

### • アクセシブルキッチン

#### <概要>

見えない、見えにくくなってお料理はもうできないと諦めてしまっていないですか？視覚障害がある方でも簡単に、美味しく、楽しく調理!!をコンセプトにわかりやすくお料理を紹介していきます。字幕もつけ、誰もが楽しめるお料理動画を目指しています。

[https://www.youtube.com/channel/UCw\\_BRftqCI1YQFv8TcLqjsw](https://www.youtube.com/channel/UCw_BRftqCI1YQFv8TcLqjsw)

### • ニポラチャンネル

#### <概要>

見えないかた、見えにくいかたのための\*ニポラチャンネル\*  
このチャンネルでは、視覚障害者の方々が日常生活で活用されている情報機器の操作方法や設定方法を中心に紹介します。

[https://www.youtube.com/channel/UCaY3xaZAoB23pji\\_ApUB8Fg](https://www.youtube.com/channel/UCaY3xaZAoB23pji_ApUB8Fg)