

Special Recipe

たまねぎたっぷりスープを作ろう!

入院付き添い中の家族の食事は野菜不足
キッチンにゆっくりたてないもどかしさもあるよね

材料 (3人分)	・玉ねぎ	2個(中)
	・にんじん	1/2本
	・ウィンナー	3~5本
	・バター	20g
	・水	500ml
	・コンソメの素	80ml(液体)
	・塩コショウ	適量

作り方

コツ♡

玉ねぎを焦がさないように。

- ① 野菜、ウィンナーをみじん切り
- ② 熱した鍋にバターを入れ、焦げない様に溶かす
- ③ 玉ねぎを入れ、あめ色になるまで炒める
- ④ にんじん、ウィンナーを入れ炒める
- ⑤ 水とコンソメを入れる
- ⑥ 蓋を閉めて一煮立ちさせる
- ⑦ 塩コショウで味を整える
できあがり☆彡

リサーチ：病院とスープ

- ・夜勤は春雨スープです 健康を考える看護師さん
- ・サラダよりスープの方が食べやすいと付き添いママ
- ・売店に野菜もっと欲しいなと医師や看護師さん
- ・うちの野菜は無農薬 協力するよと外来ロビーにいたおばあちゃん
- ・多職種が集まる病院で一緒に働く仲間たち ほっとする時間を共有したいという医師
- ・学生の時、東京のスープ屋さんよく行きました 高かったので安くて野菜いっぱいのが飲みたいなどと若手看護師さん
- ・スイーツなスープもほしいな

などなど…たくさんのお声いただきました

ひとりで
悩まず周りに
相談しよう。



♪ ころこのままに

詞/曲 福田一彦

声にならない子どもの気持ちに耳を傾け踊ったフラ
そんなママ達へ、ころこのこもったプレゼント♡

- | | | | |
|--|---|--|---|
| 1. 可愛い子供達の
瞳の中
ライトに照らされて
踊るフラ | ときめく胸の奥に
ポロリと涙
素敵でしょうママの
フラダンス | 生きる楽しさ
触れあう喜び
思い通りに
ならない時が
あっても | 生きるって
素晴らしい
夢を描こうよ
愛を伝え合おう
ころこのままに |
| 2. 言葉より大切な
その笑顔
微笑み交わして
踊るフラ | 南の島へ行こう
虹を渡って
イルカと泳ごうよ
青い海 | 生きる楽しさ
触れあう喜び
ひとり淋しく
泣きたい時が
あっても | 生きるって
素晴らしい
夢を描こう
愛を伝え合おう
あなたのところで
ころこのままに |

障がいあってもなくてもママはママ♡ 楽しめることはいっぱいあります

- ◆家族であでかけ◆フラダンス◆ヨガ◆アロマ◆ヘアアレンジ◆あかいもの
- ◆友達とのカフェタイム ◆お部屋DIY ◆同じ経験のあるママとのランチ
- ◆ミシンで縫う◆今までのお仕事◆新しいお仕事◆七五三のスタジオ探し

- ① 平成 28 年 8 月 5 日 <交流会>
先輩ママ 長野県立子ども病院長野療育推進サークル 亀井智泉さんをお招きして
- ② 平成 28 年 8 月 25 日 <データ収集>『子どもの在宅医療研修会』にてデータ提供依頼
- ③ 平成 28 年 9 月~ <ホームページ作成開始> <http://frfr.chu.jp/>
- ④ 平成 28 年 10 月~ <ホームページ告知チラシ作成・配布開始>
- ⑤ 平成 28 年 10 月 12 日 <ミーティング1 情報・意見交換 課題抽出>
- ⑥ 平成 29 年 1 月 13 日 <ミーティング2 情報交換・お出かけの工夫>
- ⑦ 平成 29 年 1 月 27 日 <ミーティング3 情報交換・お出かけの工夫>
- ⑧ 平成 29 年 2 月 10 日 <ミーティング4 情報交換・お出かけの工夫>
- ⑨ 平成 29 年 2 月 24 日 <ミーティング5 情報交換・お出かけの工夫>
- ⑩ 平成 29 年 3 月~ <冊子内容・構成 検討開始>
- ⑪ 平成 29 年 8 月吉日 <冊子完成・配布>

「frfr-フレフレ-」医療的ケアの子・障がいあってもなくても笑って子育てガイド