

# フラッグだより

2023年 新春号



## もくじ

- 前回からの報告 ……3,4
  - 利用者さんとの出会いとお別れ
  - ヘルパーさんとの出会いとお別れ
  - ケース会議等の報告
  - 自立生活センターFlat・きた新体制について
  - 障がい福祉サービス事業所集団指導(大阪市)の報告
  - 厚生労働省調査票の報告
  - NPO 法人 Flat・きた臨時理事会の報告
  - 処遇改善手当の報告
  - 老齢手当金額変更のお知らせ
  - 障がい福祉サービス等事業者調査票の報告
  - 居宅事業所部会等の報告
  - ヘルパー求人について
  
- これからの予定 ……5
  - 2022 年度ヘルパー面談のお知らせ
  - 令和 4 年度サービス継続支援事業(かかり増し)補助金のお知らせ
  - 持例交付金報告書提出のお知らせ
  - ヘルパーさんの有給休暇制度準備のお知らせ
  
- 制度に関する情報 ……5
  - 生活保護費2年間は現状維持へのお知らせ
- 情報コーナー ……5,6
  - 阪急上新庄のエレベーター更新工事のお知らせ
  - 還付金詐欺(かんぶさんさぎ)にご注意を!
  - 堺筋線「日本橋駅」にホームドア
  - 福祉施設職員らに1人1万円分のギフトカード配布～大阪府～
  - 年末年始のスーパーの営業について
  
- コロナ関連情報コーナー ……7,8
  - 検温のお願い
  - マスク着用・換気など基本的感染対策のお願い
  - 新型コロナウイルスワクチンについて
  - フラッグ コロナ陽性者発生状況
  - コロナの診断・発生届け方法変更
  - 療養期間短縮
  
- 第 45 回 Takky の「お気に入り」御披露目録 SHOW …… 9
- 気象・天文・生き物…地球って不思議 vol.18 ……10
  - 「皆既月食&惑星食」 「月と惑星のパレード」 「コキアの紅葉」
- Pictureコーナー ……11,12
- 編集後記 ……12
  - かまぼこの剥がし方 写真とのギャップが…
  - かわいい鏡餅 年賀はがきで割引～ライフ東淡路店～

## 前回からの報告

### ○利用者さんとの出逢いとお別れ（10月～12月）

長年お世話になった利用者さんがお亡くなりになりました。今まで本当に多くのヘルパーが関わらせていただきありがとうございました。ご冥福をお祈り申し上げます。

### ○ヘルパーさんとの出逢いとお別れ（10月～12月）

2名の方が新しく登録してくれました。ありがとうございます。これから宜しく願いいたします。

### ○ケース会議等の報告（10月～12月）

オンライン会議を含む担当者会議を5回行いました。

### ○自立生活センターFlat・きた新体制について

Flat・きたに6/1より「平井つぐみ」という骨形成不全症の女性当事者職員が、また10/1より「小園春花」という女性職員が入職されました。すでにお会いした方もあるかと思えます。また、6/20で吉尾綾乃さんが退職されています。新たな体制になるFlat・きたを、これからも宜しく願い致します。

### ○障がい福祉サービス事業所集団指導（大阪市）の報告

今年度の障がい福祉サービス事業所の集団指導をYouTubeで視聴し、大阪市オンラインアンケートシステムを利用して10/5（水）に報告を行いました。

### ○厚生労働省調査票の報告

厚労省が毎年行っている「社会福祉施設等調査及び介護サービス施設・事業所調査」に記入し、10/18（火）に投函しました。

### ○NPO法人Flat・きた 臨時理事会の報告

2022年度の予算編成について、臨時理事会が12/1（木）開催されました。主にフラットは、新しく職員を2名採用したことによる予算変更、フラッグはコロナ第7波における損益が200,000円ほどに及んだことによる予算変更を行いました。コロナにおける変動は本当に見通しがつかないですが、みなさまのお力もお借りしながら、乗り切っていければと思っています。今後ともよろしく願いいたします。

### ○処遇改善手当の報告

12月支払いの給与に処遇改善手当（4月～9月対象）も含まれています。今回は2月～9月に取り入れられた「処遇改善臨時特例交付金（障がい）」と「処遇改善支援補助金（介護保険）」も加わっています。処遇改善手当の明細書を同封していますので、処遇改善手当の内訳はそちらをご確認下さい。





## ○危険手当金額変更のお知らせ

新型コロナの「陽性者」・「濃厚接触者」・「濃厚接触者の定義には当てはまらない接触者」の利用者さんへ介護を担当していただいたヘルパーさんには、フラッグ独自の「危険手当」をお支払いしています。

しかし、重度訪問介護に関しては府からの助成金の額をすでにオーバーしています。そこで、10月より支払対象者を「陽性者」・「濃厚接触者」へ介護を担当していただいた方に限り、金額も減額させていただきます。

ご理解の程よろしくお願いたします。また、来年度以降の継続についても未定です。



## ○障がい福祉サービス等事業者調査票の報告

大阪市から、事業者の利用者の状況・支援者の状況・コロナ対策に関する状況・災害対策に関する状況・課題などについての調査依頼が届いています。12/28(水)までにオンラインシステムでの報告を行います。



## ○居宅事業所部会等の報告（10月～12月）

・居宅事業所部会 10月の部会に坪井が参加しました。

バンビの里 就労支援B型の新事業の案内

在宅型就労支援…鉢花の水やり、カード作り

※個人のニーズに合わせて支援対応可、通所の就労にも繋げていければ…

## ○ヘルパー求人について

※ 現在、以下の媒体や企業に求人掲載中です。

- ・ハローワーク
- ・indeed
- ・Air Work(リクルート)
- ・engage(エン・ジャパン)

また、昨年度より、採用課金型の求人を常勤ヘルパー中心に行っています。

- ・マイナビ人材紹介(マイナビ)
- ・ディースターNEXT 人材紹介(大新社)
- ・バイトルプロ(アローズコーポレーション)

1月以降、**CLI+ MORU(くりみる)**という求人サイトに掲載予定です。複数の求人サイトと相互掲載され、有料版 indeed や LINE 広告ダイレクトというターゲットを絞って広告を載せる事ができる機能も利用する事が出来るので、新しいヘルパーさんが興味を持って来てくれますように！

ヘルパー募集は継続中です。無資格の方には資格講座の紹介、講座受講料貸与制度も有ります。お知り合いの方でヘルパーに興味のある方がいればお声掛け宜しくお願致します。

紹介して頂いた場合、**両方のヘルパーさんに5,000円**お支払いさせていただきます！

常勤ヘルパー(スタッフ)も、随時募集中です。現在のスタッフも20年以上勤務しているベテランが大半を占めています。今後のフラッグを支えていってくれる若者(男女)を大募集中です！「我こそは！」と思う方や「あの人どうかしら？」と思う方がいらっしゃいましたら、ぜひスタッフまでお声掛けください。詳細についてお伝えいたします。





## これからの予定



### ○ 2022 年度ヘルパー面談のお知らせ

今年度初めて登録していただいた方には面談をさせていただきます。対象の方には、2022 年度ヘルパー面談に関する用紙を今回の封筒に入れておりますので、面談希望日を複数日記入の上、返信のほど宜しくお願い致します。  
また、今年度 1 度も研修を受講されていない方はフラッグ開催以外でも構わないので今年度中に受講されるように宜しくお願い致します。

※『研修』はフラッグ開催のものでなくても、ご自身で興味を持った福祉や介護に関する外部研修や講演、または本や映画などでも構いません。  
そういった研修をされた方や、しようと思われる方は事務所までご連絡ください。

### ○ 令和4年度 サービス継続支援事業（かかり増し）補助金のお知らせ

障がい福祉・介護保険において令和 4 年度で対象となるかかりまし経費（危険手当や感染対策備品など）を年度末に申請する予定です。

### ○ 特例交付金報告書提出のお知らせ

今年2月から始まった新しい処遇改善加算の特例交付金に関する実績報告の詳細・様式の発表がありました。1/31の期限までに提出します。



### ○ ヘルパーさんの有給休暇制度準備のお知らせ

フラッグでは以前から、課題に挙がっていたヘルパーさんの有給休暇ですが、来年の春から開始できればと現在準備中です。ヘルパーさんは労働日（曜日・時間）を定めた雇用形態ではなく希望日時に働いて頂いているので、有給休暇取得は限定的になってしまいますが、まずは始めていかなければ、何も始まらないのも事実なので、皆様のご協力も宜しくお願い致します。



## 制度に関する情報

### ○ 生活保護費2年間は現状維持へのお知らせ

生活保護の支給額改定では、物価上昇や新型コロナウイルス禍の影響を踏まえ令和5年度と6年度の2年間は特例的に減額を見送ることが決定されました。



## 情報コーナー



### ○ 阪急上新庄のエレベーター更新工事のお知らせ

別紙案内を入れていますが、阪急上新庄駅北改札口のエレベーターが更新工事のために1/6（金）始発～3月下旬まで順に停止します。車椅子で利用の場合は、南改札口で昇降機を使用しての昇り降りする事になるようです。時間に余裕をもって出かけましょう。



○ 還付金詐欺（かんぴきんさぎ）にご注意を！

先日、利用者さんの元へ役所を名乗る人物から「医療費を払い過ぎているので戻ってくる」という内容の電話がかかってきたそうです。翌日には「今から銀行に行ってほしい」と言われ、おかしいと思い被害に遭わなかったそうで、その後警察にも相談し、フラッグにも連絡をしてくれました。別の利用者さんの元へも似たような電話があったそうです。このように何か不審な点・疑問な点がある時は、その場で対応してしまわず一旦電話を切り、冷静になって周りの誰かに相談してみましよう！

相手も巧妙な話術で誘導してくるので、自分は大丈夫！とは思わずに知らない人との電話には細心の注意を払いましよう。

こちらは、いわゆる還付金詐欺ですが、こういった手口の詐欺のことを「特殊詐欺」と言います。特殊詐欺、還付金詐欺のチラシを別紙で添付していますので参考にして、特殊詐欺にひっかからないように注意しましよう。

○ 堺筋線「日本橋駅」にホームドア

大阪メトロ堺筋線の日本橋駅にホームドアが設置されていました。少しずつですが、ホームドア化が進んでいますね。



○ 福祉施設職員らに1人1万円分のギフトカード配布 ～ 大阪府 ～

大阪府は物価高騰対策として、新型コロナ対策で負担が増えている介護関連、児童福祉関連の施設に勤務する介護士・保育士に1万円分のギフトカードを配布します。

2023年2月頃の配布を検討しているとのことですが、正式な発表はまだありません。「施設に勤務する」とあるので、「訪問系従事者」が含まれないという可能性もあるのですが、含まれると信じています。

詳細が分かれば、またヘルパーの皆さんにもお伝えさせていただきます。

○ 年末年始のスーパーの営業について

コロナの影響や働き方改革などによって、スーパーも休業する日にちが増えています。一部のスーパーの営業時間を調べてみたので参考にしてみてください(^^) 店舗によって違ったりしますので、ご自身の行かれる店舗で調べるようにしてください。



12/31(金)	9:00~20:00
1/1(土)	休業
1/2(日)	休業
1/3(月)	休業
1/4(火)	通常営業



8:00~20:00
休業
10:00~19:00
9:00~20:00
通常営業



天六店	淡路店
10:00~20:00	9:30~20:00
休業	休業
休業	休業
10:00~20:00	10:00~20:00
10:00~23:00	9:30~21:00



12/31(金)	8:30~19:00
1/1(土)	休業
1/2(日)	休業
1/3(月)	休業
1/4(火)	休業(5日~通常営業)



通常営業



デイリーカナート
9:00~21:00
休業
休業
10:00~20:00
通常営業



フレンドマート
9:00~20:00
休業
10:00~19:00
10:00~20:00
通常営業



## コロナ関連情報コーナー



### ★ 検温のお願い ★

ヘルパー・利用者の皆様には、起床時(ご自身では難しい方は介護の開始時)に検温の実施をお願いしています。(可能であれば介護開始ごとに検温と記録)発熱等体調が優れない方は事務所への連絡をお願いします。

### ★ マスク着用・換気など基本的感染対策のお願い ★

これまで、コロナの感染経路は①飛沫感染と②接触感染に加え、③エアロゾル感染の指摘もされており、飛沫よりももっと細かい水滴が長時間空間に浮遊している為にマスクやフェイスシールドの隙間だけでは不十分で、隙間なくマスクを着用することや、ゴーグルを着用することも大切です。最も効果的な方法はウイルス自体を追い出す換気です。



エアコンの効き目や騒音など気になる事もあるかと思いますが、今まで以上に換気のご協力を宜しくお願い致します

### ★ 新型コロナウイルスワクチンについて ★

オミクロン株対応のワクチン接種がひとり1度受ける事ができます。4回目接種が従来型のワクチンだった場合のみ、オミクロン株対応ワクチン接種を追加可能(5回目)です。接種間隔も3ヵ月と短縮されています。



### ★ フラッグ コロナ陽性者発生状況 ★

フラッグでは10月以降、2名の方が感染されました。(12/27日現在)

### ★ コロナの診断・発生届け方法変更 ★

現在、コロナの陽性診断・発生届けの方法が簡略化されています。

①65歳以上の方、②入院を要する方、③妊娠している方、④重症化リスクのある方はこれまで通り医療機関で陽性診断を受け(自宅で検査キットで陽性だった場合も)、医療機関が発生届けを提出します。そして保健所から連絡を受けて療養方法を確定します。

上記以外の方は、医療機関で陽性診断を受けた場合も、自宅で検査キットで陽性だった場合もどちらも、ご自身で『大阪府 陽性者登録センター』でWeb登録します。登録には、①氏名、②住所、③電話番号、④本人確認書類(免許証など)、⑤検査キット等陽性であること分かる物の写真が必要になります。

結構ややこしいので、利用者さんの場合は支援が必要になるかと思えます。それでも、高熱があったりしんどい中手続きを行うのは大変だと思います。

### ★ 療養期間短縮 ★

療養期間も変更され、短くなりましたが、オミクロン株が感染させる期間が短くなったわけではなく、「重症化する確率が低いので(他人に移すかもしれないけれど)社会を回そう」という理屈です。

症状がある方は、発症日を0日として7日間療養で8日目から外出OK

(但し10日目までは高齢者等重症化リスクの高い人との接触は避けること)

無症状の方は、発症日を0日として4日目に検査で陰性なら5日目から外出OK

# 新型コロナウイルス検査で陽性判明後の流れ ～保健所からの連絡や療養について～

陽性判明場所	診療・検査医療機関で陽性	自主検査等※で陽性 <small>※薬事承認された抗原検査キットによる検査</small>																																																																	
<b>発生届の有無</b>  【A】発生届対象の方 ①65歳以上の方 ②入院を要する方 ③妊娠している方 ④新型コロナ治療が必要な重症化リスクのある方※  (※)重症化リスクのある方 悪性腫瘍、慢性呼吸器疾患(COPD等)、慢性腎臓病、心血管疾患、脳血管疾患、喫煙歴、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満(BMI 30以上)、臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤等の使用その他の事由による免疫機能の低下等	<b>【B】発生届対象外の方</b> (左記【A】以外)	<b>【B】発生届対象外の方</b> (左記【A】以外)																																																																	
<b>保健所の連絡など</b>  <small>※政令市・中核市保健所では状況が異なる場合がありますので、お住まいの保健所にご確認ください。</small>	<div style="text-align: center;"> <p>保健所から連絡(SMS・電話等)があります。 ※連絡までに時間を要することがあります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">75歳以上・妊婦</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">入院を要する</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">治療が必要</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">65歳以上75歳未満</div> </div> <p style="text-align: center;">重症化リスクのある方</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">重症化リスク複数あり</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">重症化リスク複数なし</div> </div> <p style="text-align: center;">保健所から連絡</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>保健所から連絡がない場合の対応</b>            ・保健所へ連絡            ・保健所に繋がらない場合は、  <b>自宅待機SOS(電話0570-055221)連絡</b> </div> <p style="text-align: center;">療養方法を決定(保健所)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">入院</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">宿泊療養</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">自宅療養</div> </div> </div>	<div style="text-align: center;"> <p>保健所から連絡はありません。</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold; color: white;">大阪府 陽性者登録センター</p> <p style="font-size: 20px; font-weight: bold; color: white;">OWEBで登録(24時間受付)</p> <p style="font-weight: bold; color: white;">大阪府 陽性者登録センター 検索</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要項目:①氏名②住所③電話番号等</li> <li>・本人確認書類、検査キット等の写真を添付</li> </ul> <p style="font-size: 18px; font-weight: bold; color: white;">○登録審査完了後、メールが届きます。</p> <div style="text-align: right;">   <small>(QRコード)</small> </div> <p style="font-size: 12px; color: white;">※WEB申込みができない方のみ電話による登録ができます。 専用電話 06-4400-0923(受付時間:9:00~17:00)</p> </div> </div>																																																																	
<b>療養</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">自宅療養支援サイト</p> <p>自宅療養に必要な情報や支援内容を掲載しています。</p> <div style="text-align: center;">   <small>(QRコード)</small> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">新型コロナ陽性が判明した後の相談窓口</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold; text-align: center; color: white;">自宅待機 SOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○体調が悪化した</li> <li>○外来診療、往診等を行う医療機関を探している</li> <li>○宿泊療養、簡易配食サービス、パルスオキシメーターの貸出を希望する</li> </ul> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: white;">自宅待機SOS(電話 0570-055221)に連絡(24時間受付)</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">陽性者登録センターに登録後、お電話ください。</p> </div>																																																																	
<b>療養証明書類</b>	<b>【A】発生届対象の方:</b> 療養証明書は「MY HER-SYS」にてご自身で確認してください。	<b>【B】発生届対象外の方:</b> 療養証明書の発行はできません。																																																																	
<b>療養期間</b> <small>※自宅・宿泊療養の場合</small>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;">0日</th> <th style="width: 10%;">1日目</th> <th style="width: 10%;">2日目</th> <th style="width: 10%;">3日目</th> <th style="width: 10%;">4日目</th> <th style="width: 10%;">5日目</th> <th style="width: 10%;">6日目</th> <th style="width: 10%;">7日目</th> <th style="width: 10%;">8日目</th> <th style="width: 10%;">9日目</th> <th style="width: 10%;">10日目</th> <th style="width: 10%;">11日目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4" style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">自宅・宿泊療養者</td> <td>例) 10/1</td> <td>10/2</td> <td>10/3</td> <td>10/4</td> <td>10/5</td> <td>10/6</td> <td>10/7</td> <td>10/8</td> <td>10/9</td> <td>10/10</td> <td>10/11</td> <td>10/12</td> </tr> <tr> <td>発症日</td> <td colspan="7" style="background-color: #e0e0e0;">不要不急の外出自粛(7日間)</td> <td style="background-color: #0070c0; color: white;">療養解除</td> <td colspan="4" style="background-color: #ffff00;">検温等の健康観察や、自主的な感染予防行動の徹底</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">症状のない方</td> <td rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">検体採取日</td> <td colspan="7" style="background-color: #e0e0e0;">不要不急の外出自粛(7日間)</td> <td style="background-color: #0070c0; color: white;">療養解除</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="background-color: #e0e0e0;">不要不急の外出自粛(5日間)</td> <td style="background-color: #ff0000; color: white;">抗原検査キット※陰性</td> <td style="background-color: #0070c0; color: white;">療養解除</td> <td colspan="5" style="background-color: #ffff00;">検温等の健康観察や、自主的な感染予防行動の徹底</td> </tr> </tbody> </table>			0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	自宅・宿泊療養者	例) 10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	発症日	不要不急の外出自粛(7日間)							療養解除	検温等の健康観察や、自主的な感染予防行動の徹底				症状のない方	検体採取日	不要不急の外出自粛(7日間)							療養解除					不要不急の外出自粛(5日間)					抗原検査キット※陰性	療養解除	検温等の健康観察や、自主的な感染予防行動の徹底				
	0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目																																																							
自宅・宿泊療養者	例) 10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12																																																							
	発症日	不要不急の外出自粛(7日間)							療養解除	検温等の健康観察や、自主的な感染予防行動の徹底																																																									
	症状のない方	検体採取日	不要不急の外出自粛(7日間)							療養解除																																																									
			不要不急の外出自粛(5日間)					抗原検査キット※陰性	療養解除	検温等の健康観察や、自主的な感染予防行動の徹底																																																									
<p>・症状軽快から24時間経過後、無症状の場合は、生活必需品の買い出し等必要最低限の外出は可能です。ただし、感染予防対策を徹底してください。  <small>※陰性確認のために抗原定性検査キット無料配布を大阪府に申し込むことはできません。抗原定性検査キットは自費とし、薬事承認されたものを使用してください。</small></p>																																																																			



# 第45回 Takkyの「お気に入り」御披露目稿SHOW

～今回も、Takkyの気になる事やプライベートを紹介しちゃいます



## ～☆“映画『桜色の風が咲く』”☆～

映画を観る機会も減っているのですが、  
『桜色の風が咲く』という作品を観てきました。  
幼少期に視力を、18歳の時に聴力を次々と失いながらも大学へ進学し、やがては東京大学の教授（盲ろう者で常勤の大学教授は世界初）となった福島智さんをご存じでしょうか。  
そんな智さんと彼を育て上げた母・令子さんの姿を実話をもとに描き出す「生きる希望」の物語です。



聴力も失いコミュニケーションがなかなか取れなくなり、希望も気力も失っていた時に母親が閃いたのがという新たな“コミュニケーション手段”でした。  
“指点字”は、もっと学問的に考案されたものかと勝手に思っていたので、こんな日常の中から生まれ（1981年）、たった41年の歴史しかないことにも驚きました。  
またDVDが発売されれば、事務所にも置きたいと思います。

## ～☆“BEYOND TOFU(ビヨンド豆腐)”☆～



皆さん豆腐でできたチーズの代替品があることをご存知ですか？  
「大豆ミート」ならご存知の方も多いのではないのでしょうか？

今、このような動物性食品に替わる植物性食品が注目を浴びています。それは「単にダイエットや健康にいい」という理由からだけではなく、地球規模で人口増加している今、近い将来訪れる食糧危機にこのような代替品が救世主となると言われています。  
(動物を飼育するためには、時間も土地も食料もお金も沢山必要。)

テレビで豆腐でできたチーズの代替品があることを知って興味を持っていたところ、スーパーで相模屋の「BEYOND TOFU」という商品

を見つけたので買ってってみました。レンジで作った焼いものに掛けてレンジで温めたり、食パンに掛けてトーストしてみました、トロっととろけたコクのある味がとても美味しかったです。カロリーもチーズよりも低いですし、機会があれば一度お試しを！  
以下ホームページより引用



人気の BEYOND TOFU のシュレッドタイプです。プレミアム豆乳「低脂肪豆乳」を使用し、独自の技術でつくったお豆腐”BEYOND TOFU”は、乳製品は一切使用せず、植物性100%で豆腐とは思えない食感・質感をつくりだしました。  
加熱すると、トロっとトロけるので、ピザやトーストと相性抜群。まろやかでしっかりしたコク味と豊かな風味で、パスタのトッピングにもおすすめです。  
加熱せずにそのまま食べると、しっかりした食感と口どけが楽しめるため、サラダにトッピングして食べ応えアップに Good！

※また、タンパク質源として昆虫食も注目を浴びています。上新プラザにオープンした無印に“コオロギチョコ”が売っていたので購入してみたのですが、甘ったるい味がちょっとダメでした・・・



9





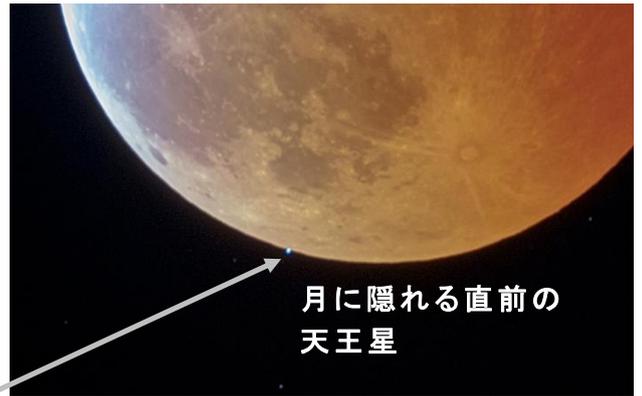
### 「皆既月食&惑星食」

11/8(火)とても珍しい天体ショーがありました！  
442年振りに【皆既月食】と【惑星食】が同時に起こりました。次に起こるのは322年後になります。

【皆既月食】は、太陽→地球→月が一直線上に並び地球の影に月がすっぽり入ってしまう現象です。

次回の皆既月食は2025年9/8(金)  
【惑星食】は地球→月→惑星が一直線上に並び惑星が月の裏側に入り見えなくなる現象。(今回は天皇星食)

←スマホではこれが限界でした、↓、



月に隠れる直前の天王星

↑以前紹介した写真家 KAGAYA さん撮影  
皆既月食中の月に隠れる直前の天王星  
綺麗に撮れていますね!(^^)!



### 「月と惑星のパレード」

2022年12月25日 12/31頃まで、水星から天王星までの  
7個全ての惑星と月が夕空を華やかに  
彩ります！



タイミングは日の入りの30分後～1時間後くらい  
たった30分間。次回のパレードは2061年

tenki.jp

### 「コキアの紅葉」

コキアという植物をご存知ですか？

日本では「ほうきぎ」とも呼ばれ、刈り取ったコキアで「草ぼうき」を作ることもあります。見た目もコロツともふもふして並んで植えると独特の景観が楽しめます。

また秋には鮮やかに紅葉し“映える！”と人気が出ています。

(茨城県国営ひたち海浜公園の写真参照)

去年から気になっていたもので、調べてみると、万博記念公園にもコキアの群生が見られるという事で、わくわくさせながら10/27(木)行ってきたのですが、紅葉の期間は短いようです。ほとんど色が抜けて枯れていってました(；ω；)

茨城県国営ひたち海浜公園(ネットより)

コキアで作った草ぼうき

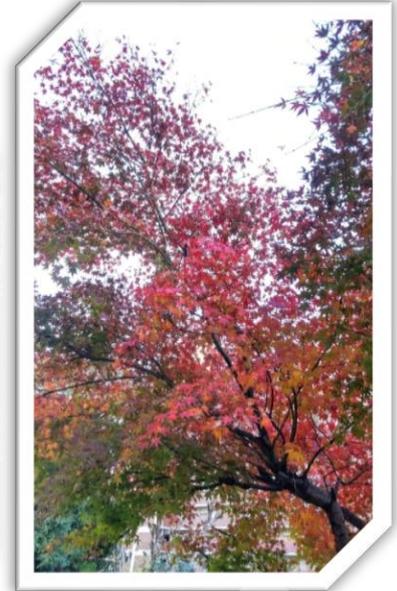


万博記念公園



Picture コーナー

金木製の花と  
夏の名残  
セミの抜け殻



和歌山もうっすら積もりました🌨️  
12/23



ネットで  
見つけた

in 北海道



芸術的な  
ナマケモノ

雪と  
落ち葉

👉大阪と和歌山を隔てる(標高 200mも無い)和泉山脈も雪化粧 12/23



事務所でクリスマスケーキ🍰🎅🎄





🎄 クリスマスツリー 🎄



※※※※※ 編集後記 ※※※※※



◎かまぼこの剥がし方

年越しそばや、お節料理などこの時期よく使う「かまぼこ」。板から剥がす時どうされていますか？**包丁の背**を使って剥がすとこんなにキレイ！



◎写真とのギャップが・・・

茶屋町にある HOTEL Chocolat の看板のほうじ茶スイーツがとっても美味しそうで、思わず入ってしまいました。わくわく楽しみにしていたのですが、、、**ホイップ**、元気くないですか？(´；ω；)ウゥ



◎かわいい鏡餅

ダイソーで販売している100円の小さい**鏡餅**。去年知った時には既に売り切れてしまっていたので、今年は早めにダイソーをチェックしに行き、Get!!



500円玉



◎年賀はがきで割引 ~ライフ東淡路店~

令和5年お年玉付き**年賀はがき**で、衣料品が割引になるチャンスがあります！1/7(土)~1/9(祝・月)の3日間お会計前に当選はがき受付場所へ**当選はがき**と商品をお持ちください。

当選番号は**1/7(土)**のチラシにてご確認ください

<b>1等</b>	当選番号 下3桁 ???	<b>2等</b>	当選番号 下2桁 ?? ??	<b>3等</b>	当選番号 下1桁 ?
<b>50% off</b>		<b>30% off</b>		<b>20% off</b>	

対象商品 ●婦人服 ●紳士服 ●子ども服 ●パジャマ ●肌着 ●靴下 ●パンティストッキング ●靴 ●服飾雑貨 ●バッグ  
●寝具、インテリア、手芸用品は対象外となります ※店舗により一部取り扱っていない商品がある場合がございます。あらかじめご了承ください

当選はがき1枚で1点割引させていただきます。