

現代社会はストレス社会と言われて久しく経ちます。ストレスを少しでも軽減するにはどうしたらよいか、うまく付き合うにはどうすればよいかを知りたいところです。当院の職員で趣味を通してリフレッシュしている人に聞いてみました。題して【リフレッシュの達人】⇒【リフタツ】今回教えてくれるのは、事務局 田中 瑞穂 さんです。

私のリフレッシュ方法はお菓子作りとペットたちと遊ぶことです。そんな私が趣味や好きなことについてご紹介します。

## お菓子作り

お菓子作りは以前からしていましたが、今は小麦粉・米粉・生米といろいろな材料で作っています。最近は米粉ブームらしく米粉のレシピも増えています。そして最近始めたのが生米から作るシフォンケーキです。

生米からケーキが出来るの?と思いつきながらレッスンに行きました。教えてもらいながら作ってみるとあら不思議、小麦粉で作るシフォンケーキよりも簡単にできてしまいました。焼きあがった時にはおもわず「すごい!」と言ってしまいました。焼き立てはしっとりしていてコメの粒が少し残っているのですが、一晩冷蔵庫で冷やすと粒は無くなりふわふわになります。

先生曰く「皆さん言われるんですよ、生米でシフォンケーキ出来るなんて」と。その先生のレッスンが楽しくて何度か参加させてもらっています。

これからは色々な生米のスイーツに挑戦していきたいと思います。



## 我が家のペット

我が家のペットたちも私たち家族の癒しになっています。

10歳から1歳と幅広い年齢の猫たち8匹とフトアゴヒゲトカゲ2匹とファンシーラットちゃん1匹(娘が飼っている)がいます。これだけ猫たちがいると抜け毛が大変で、朝と夕方掃除機をかけます。

猫たちは甘えん坊の子もいればビビりちゃんもいます。みんな性格も体格も違うので、その子たちに合ったスキンシップを心がけています。ビビりっ子は触ることもストレスになってしまうのですが、我が家に来て6年たち触っても逃げることが少なくなった子もいます。10歳から1歳までのたくさんの子がいるので遊ぶのも大変ですが、最近は自動猫じゃらしも購入し遊んでいます。



## ドライブ

そして車でドライブするのもリフレッシュになります。これから天気の良い日がふえるのでドライブ日和になりますね。

