



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



9月1日号

みどりさんの おすすめレシピ

炊き立てご飯に合うのまぐろとキムチ丼の作り方



材料 1人分

ごはん 茶碗1杯分, まぐろの赤身 80g
白菜キムチ 50g, 万能ねぎ 3~4本
白いりごま 小さじ1, もみ海苔 適宜
しそ・みつ葉 少々

下味用つけ汁 しょうゆ 大さじ1, 酒 大さじ1/2, みりん 小さじ1強
おろしわさび(練りわさびでも) 少々, ごま油 小さじ1

- ① まぐろを1.5cm角に切って、下味用つけ汁と混ぜ合わせて、10分ほど置く。
- ② キムチは汁けを軽く絞って粗くみじん切りに。ねぎは小口切り、しそ・みつ葉はざく切りに。
- ③ 温かいご飯を8分目まで盛り、白ゴマ・もみ海苔をたっぷりのせる。
- ④ ①と②を直前に混ぜ合わせて、ごはんの上に乗せて完成です。

ポイントは直前にまぐろとキムチを混ぜ合わせるところです。そうすることによって、それぞれの香りが引き立ちます。意外な組合せの混ぜるだけのお手軽料理。是非、お試しください。

住まいのワンポイントアドバイス

台風対策 編

夏場の夕立、台風の豪雨・強風など、夏から秋にかけては空模様が気になる季節。本格的に台風が到来し始める前に、外回りの点検をしっかりと行っていきましょう。

重要ポイント① 雨どい

雨どいは、落ち葉やごみが詰まることがあります。付近に樹木があるお宅は、時々点検する習慣をつけたいところです。雨どいが詰まると、さまざまところに悪影響を及ぼすことがあります。例えば、泥をはねつけて、軒裏や外壁を汚損します。といからあふれた雨水が地面をたたいて、家の周り、基礎や土台を汚すことにもなります。とい周辺環境やとい自身の耐久性を伸ばす為にも、是非行いましょう。

安全対策は十分に。

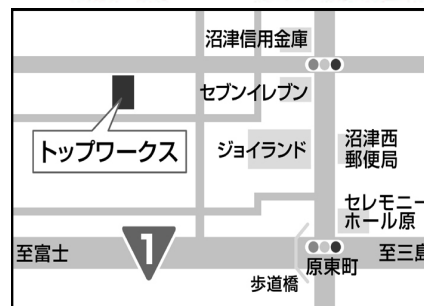
1階屋根の雨どいはハシゴをしっかりと支えてもらうなどして、たまったゴミや落ち葉を取り除きましょう。集水器のそばは特に念入りにチェックしましょう。

軒どいが外れてしまっていたら、雨どい用接着剤でつなぎとめましょう。また、ひび割れや穴あきは、防水テープか雨どい用テープを巻きましょう。機会を見て、破損部分は交換しておくことをお勧めします。

危険作業を伴う場合もございますので、危険に思われたら、専門業者にお声かけ下さい。



あなたの住まいのパートナー ホームウェルトップワークス



☎0120-54-6166

沼津市原町中2-7-2

<http://www.5.ocn.ne.jp/~topworks/>

地域で生産されたものを、地域で消費。

JA なんすん 原産直市

原地域の30人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8:00より、なんすん原支所北側にて販売しています。

私たちが作った新鮮な野菜を手にとっていただいて、野菜をより身近に感じていただきたいと思います。そして、その野菜を食していただき、お客様の声を聞かせていただけたなら、ものづくりの励みにもなります。

是非遊びにいらしてください。

原産直市生産者一同

9 / 9

里芋 さつまいも 切り菜 なす
きゅうり ゴーヤ トマト オクラ
モロヘイヤ ピーマン お米 お茶
味噌 赤飯 五目ずし 漬け物 菊
いちじく



◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。

9 / 16

香花 菊（お彼岸用） 里芋
さつまいも にんじん らっかせい
なす ゴーヤ オクラ ピーマン
間引菜 お米 お茶 味噌 漬け物
赤飯 五目ずし



※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

ずっとこのまちで 自分らしく

高齢者が住みなれた地域で健康的に生活を続ける為に、平成18年4月から地域密着サービスが始まりました。また、それとともにより健康な状態で生活していただけるように、介護予防という観点でクローズアップされてきました。

原のまちにいらっしゃる「賢人」のお知恵をかりて、よりよい介護予防環境の情報を提供したいと思います。



高齢者によく見られる認知症は、脳の病気であって、単なる老化現象ではありません。なので、心や感情はなくなるわけではありません。孤独感を味わわせたりするとより症状の進行を進めることとなります。認知症の方の介護は大変です。この症状を予防する為にも増田未知子さんの提唱する「優しさのシャワー」を実践しましょう。軽度のうちであれば改善されるという報告も出ています。

実践：物忘れをして、一緒に探すときの対応。

悪い例)

おばあちゃん、何処探してるの！ ほら、ここにあったじゃない！
ヒステリック調はさらに萎縮してしまいますので、絶対にNGです。

良い例)

ここにあったかも。(見つけさせてあげる。) よかったじゃない。
安心感を与えてあげることが一番大切です。

今回情報を提供して下さった賢人

六軒町居宅介護支援事業所

(株)ベストデイ・サービス

〒410-0313 沼津市西添町 10-12

TEL 055-968-4650

FAX 055-968-4652

管理者 ケアマネージャー

草場 登美子 さん

