



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.29

みどりさんのおすすめレシピ

えびのトマトクリームカレー

生クリームを加えたマイルドでクリーミーなカレー。旬であり、野菜の優等生であるトマトの甘みとえびからでるうま味がたっぷり詰まったカレーです。

是非作って召し上がってみてください。



材料 2人分

- えび 6尾、小麦粉 適量、玉ねぎ1/2個、トマト 1個、バター 適量
- オリーブオイル 大さじ1/2、水 1と1/2カップ、月桂樹の葉 1枚
- コンソメスープの素 小さじ1/2、カレールウ 1/4箱、塩 適量
- 生クリーム 1/4カップ、ご飯 茶碗2杯分、パセリのみじん切り 適量

作り方

- ① えびは尾を残して殻をむき、背に切り込みを入れて背ワタを取り、小麦粉を薄くまぶす。玉ねぎはみじん切りにし、トマトは皮を湯むきしてひと口大に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱してバターを溶かし、下ごしらえした玉ねぎ・えび・トマトを順に加えて炒める。
- ③ 水とコンソメスープの素を加え、煮立ったらカレールウを溶かし、月桂樹の葉を加えて6~7分煮る。生クリームを加え、塩で味をととのえる。
- ④ ご飯に適量のバターとパセリを混ぜて器に盛り、出来上がったカレーをかけて完成です。

住まいのワンポイントアドバイス

こまめな換気が
爽やか生活のコツ

6月に入り模様替えを済ませた方もいらっしゃるかもしれませんが、意外に忘れがちなのが窓回りです。屋外と室内を区切るカーテンを上手くコーディネートすると部屋の印象はガラリと変わります。今回はカーテン選びの際に参考にしたい素材の種類と特徴、機能や特性についてご紹介したいと思います。

カーテンは素材によって機能や特性がまったく違います。素材を大きく分類すると、綿や麻、絹、羊毛といった天然繊維と、ポリエステル、レーヨン、アクリルの化学繊維に分けられます。それぞれに長所と短所があるので、使用する場所や目的、用途によって素材を選ぶ必要があります。

これまでは絹に似た光沢とドレープ性のあるレーヨン製のカーテンが多く出回っていました。しかしレーヨンは吊り下げているうちに伸びたり、水洗いすると縮んだりするという欠点もあるため、最近では家庭で洗えるウォッシュブル機能のニーズが高まっています。なかでも取り扱いが簡単なポリエステル製が、その大半を占めています。そのほか、遮光性、UVカット、防汚性、消臭性などに優れた機能を発揮するカーテンも続々と登場しています。

カーテンを買い替える際には、デザインや柄だけでなく、素材の種類や機能の長所・短所を把握した上で選びたいものです。

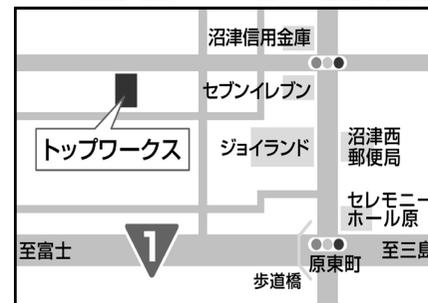
用途に合わせて選べる機能付きカーテン

- 形状安定
主にドレープカーテンに施される加工。シワや型くずれがしにくく、取り換えも簡単。家庭でも洗濯可能。
- ウォッシュブル
家庭用洗濯機で洗えるカーテン地。洗ってもほとんど伸縮せず、色落ちもありません。
- 遮光
外部からの光を遮る目的でつくられたカーテン。プライバシーを保護するので、ひとり暮らしの女性にもおすすめ。
- 耐光
強い日射しにさらされても変色しにくい。
- ミラーレース
日中は屋外から室内が見えにくく、室内側からは外が見えるというハーフミラー効果があります。
- UVカットレース
紫外線の透過率を低く抑える機能があります。
- 防災
難燃糸の使用や防災加工の施しにより、燃えにくい性質を有するカーテン地。
- 防汚
防汚加工のカーテン。汚れがつきにくく、汚れても落としやすいので洗濯も簡単。
- 消臭・抗菌
生ゴミやペット、タバコなどの不快なおいを抑える消臭機能があります。

リホームから新築まで

あなたの住まいるパートナー

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://www5.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。

産直市の棚の上には夏野菜が満載です。お盆までが最盛期です。きゅうり・トマト・いんげん豆。是非手にとって、味わって下さい。

原産直市生産者一同



トマトを研究する

今回は、トマトの研究です。トマトはナス科の植物で、原産は南アメリカです。日本には16世紀に、ジャガイモなどとともに渡来して、初めは観賞用とされました。

西洋のことわざで「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトをたくさん食べる季節になると病人が少なくなり、医者にかかるものが減るところから出たものです。トマトにはビタミンA(カロチン)・Cが比較的多く、ほかにビタミンB1・ビタミンB2、リン、カリウム、クエン酸、リンゴ酸なども含まれています。消

野菜の優等生である美味しいトマトを買って、是非召し上がってみて下さい。

◎当日出品する野菜が、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。

7 / 19・26 8 / 2・9・16

たまねぎ・きゅうり・夏菊（お盆用）・みょうが・スイカ

トマト・なす・かぼちゃ・インゲンマメ・枝豆・葉ネギ

じゃがいも(男爵・メークイン・北あかり)・赤飯・五目ずし

きゅうりの浅漬け・お茶・お米・味噌・漬物

干物・塩辛・海苔（第2・4土曜日）

※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

介護・福祉・健康・医療、さまざまな面から支えてくれるはら地区センター内にある「はら地域包括支援センター」（以降、包括）。今年の4月をもって開設2年を迎えました。『包括』の去年1年間の業務を振り返りながら、今年度におけるはら地域での活動などを、主任介護支援専門員の中村美雪さん（以降、敬称略）にお話を伺いました。

飯田 お久しぶりです。さっそくですが、去年の包括の業務を振り返られて感じたことと、今年度の包括の方向性などをお聞かせ願えますか？

中村 わかりました。開設2年目の去年は、包括にとって「地域における私達の役割が明確になった年」だったといえます。その象徴的な仕事として、「徘徊発見ネットワークシステム」が構築できたことがとても大きかったです。

飯田 とうとう、構築できたんですね。去年、前センター長の土屋さんからお話を伺って、素晴らしい取り組みだと思い、はらまる通信16号でも紹介させていただきました。

中村 「徘徊発見ネットワークシステム」とは、認知症をわずらった徘徊高齢者とそのご家族を地域で支えていくためのシステムで、徘徊高齢者の早期発見を目的にして構築しました。このネットワークシステムを構築するのにあたって、警察署、連合自治会、交通機関、地元の商店など多方面に顔を出させていただいて、協力をお願いしました。皆様のご好意もあり、このシステムを書式化、迅速に実施できる体制づくりを整えることが出来ました。このシステムを利用させていただいて、原地区にお住まいの皆様、未永く安心して生活して下さって頂きたいと願っています。

飯田 素晴らしいですね。原地域の方々に、包括の役割を知っていただく絶好の機会にもなりましたよね。そこで、さらに役割が明確になったとはどういうことでしょうか？

中村 各方面に顔を出し、お話をさせていただく中で、福祉・介護に関する知識を多くの



方に知って頂く大切さに改めて気付きました。次に私達がすべきことは、包括の存在を理解していただいたことをきっかけに、福祉・介護のことを地域の方々にもっと知って頂くことだと考えました。先月実施した「認知症サポーター養成講座」がその実例です。今年は、地区センターにとどまらず原地区各所で介護予防講座などを月2回程度開講します。お近くで開講した際はぜひ遊びにいらしてください。

飯田 お話聞かせて頂き、ありがとうございました。

書ききれないほどの、積極的な包括の業務内容に驚かされるばかりの1時間でした。私達の原地域の安心を担ってくださる「包括」。陰ながら応援していきたいと思いました。