



# はらまる通信

HARA



TSUSHIN

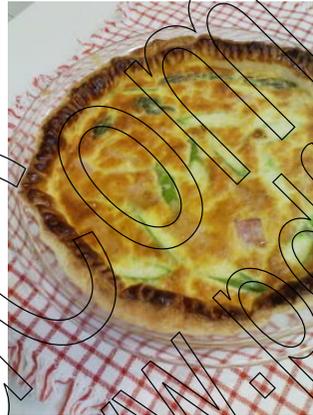


VOL.58

## みどりさんのおすすめレシピ

### アスパラとグリーンピースのキッシュの作り方

調理が簡単で最近ハマっているキッシュ。今回、旬の野菜を使って作ってみました。野菜を換えればいろんな食感の楽しいキッシュが出来上がります。まずは旬の野菜で試してみてください。お子さんにも食べやすい優しい味です。



#### 材料 (2人前)

- アスパラ 1束、グリーンピース 1パック、
- ベーコン 1パック、卵 2個、生クリーム 1/2カップ
- パルメザンチーズ 大さじ4、塩コショウ 少々
- 冷凍パイ生地シート 2枚

#### 作り方

- ①冷凍パイ生地シートをお皿の上で解凍させつつ、オーブンを220度に温めます。
- ②アスパラの固い部分をそぎ落として斜め薄切りにし、ベーコンを短冊切りにします。
- ③卵、生クリーム、チーズをよく混ぜ、塩コショウで味を整えます。そこにアスパラとベーコン、グリーンピースを入れ、混ぜ合わせます。
- ④解凍したパイ生地を2枚重ね合わせて、お皿の大きさにめん棒で押し延ばします。お皿を覆うように生地が伸びたら、余分な部分を切り落として、皿の縁の部分を押さえます。そして、フォークで全体的に生地に穴をあけます。
- ⑤パイ生地の上にキッシュ液を均一に流し込みます。
- ⑥220度に温めて置いたオーブンで15分、中まで火が通れば完成です。

# 住まいのワンポイントアドバイス

整理収納アドバイザーのひとりゴト③

今回は、前回のラストの箇条書き部分の解説です。心理学的要素が強いので、そんなものかなあ程度に気楽にお読み下さい。

### モノが増えてしまう理由

①所有欲が働いてしまう。

周りの人が持っているからという理由で起こる所有欲は、深層心理で気付かぬうちに働いてしまいます。それを助長させるのは箱です。箱入りの粗品を配っていると中身を見たいという心理もあいまって、ついついもらっちゃうことがあります。実は、もらった瞬間から家庭ごみになってしまっているかもしれません。

②流行にとらわれてしまう。

モノが増えてしまうありがちなパターンとして、流行りモノに弱いということがあります。よく考えると、流行につられて買ったモノのライフサイクルは非常に短く、すぐに使われなくなってしまいます。これは法則として覚えて下さい。

③お得感に弱い。

正月シーズンの福袋。よく考えると中身が分からない買い方で、ナンセンスです。では、なぜ買ってしまうのか？答えは、10万円のものを1万円で買える「お得感」に人間はとても弱いからです。5円10円しか安くなっていないのに、大安売りという特売情報でついつい余分に買い貯めていませんか？これは人間特有の「置き換え」という心理です。商品ではなくお得感を買っている。こういった心理が働いた買物は、家に帰った後、買ったモノに興味がなくなってしまうこともあります。

### モノを捨てられない理由

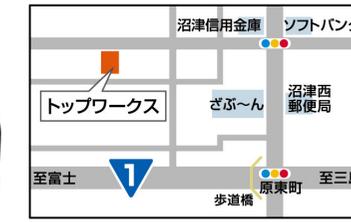
①「しつけ」のツケ。

「モノを大切にしなければいけません。」という教育が「モノを捨ててはいけません。」というような勘違いにつながっていることがよくあります。しかし「捨てる」という行為は非常に重要な整理行為です。「モノを大切にすること」＝「捨てない」ではありません。「モノを大切にしないこと」は「捨てること」ではなく「モノを使わないこと」だということを強く認識して下さい。

※次回もモノを捨てられない理由の解説を書きたいと思います。



## 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



株式会社トップワークス  
〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2  
TEL(055)967-6166 FAX(055)967-7933

0120-54-6166

http://www.topworks.org

# 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。

ちょうど今ぐらいから夏野菜が出始めます。ジャガイモ・たまねぎ・スナックエンドウなどが旬です。是非遊びに来て下さい。

原産直市生産者一同



## えんどう豆を研究する。

えんどう豆は、マメ科の1年草で、原産地は地中海沿岸。古代エジプト第18王朝のツタンカーメン王のお墓から、副葬品とともに発掘されたえんどう豆の種子が発芽し、大きな種子をつけ、それが全世界に配布されたという説があります。日本へは10世紀の奈良時代に遣唐使が中国より持ち帰ったとされていますが、野菜として用いられたのは江戸時代からで、一般に普及したのは明治時代からです。

野菜用のえんどう豆には、若いさやを食べる「サヤエンドウ」と、未熟果の実を食べる「グリーンピース」があります。最近では、実がグリーンピース大になってもさやごと食べられる「スナックエンドウ」も人気野菜です。今が旬のグリーンピースは栄養豊富で、尚かつ新陳代謝を促し疲労回復効果があります。カロテンが豊富なので風邪予防や肌荒れなどに効果的です。ぜひ召しあがって下さい。

◎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。

# 5/28 6/4・11・18

雑柑・みつば・古根しょうが・グリーンピース・いもの芽  
せり・エシャレット・たまねぎ・じゃがいも・切り菜・かぼちゃ  
葉ネギ・キャベツ・にんじん・水菜・スナックエンドウ・トマト  
赤飯・たくわん・手作りこんにやく・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

## はら地域包括支援センターに伺ってきました!

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、はら包括)今年4月をもって開設6年目を迎えました。「はら包括」の去年1年間の業務をお聞きしつつ、今年度におけるはら地域での活動などを、センター長の深沢康久さん(以降、敬称略)にお話を伺ってきました。



飯田 毎年、はら包括の活動をお聞かせいただく機会を頂きありがとうございます。今年も活動をお聞かせ頂けますでしょうか?

深沢 はら包括は「高齢者が元気に安心して暮らせる地域づくり」を目標に、なかよしサロン、男性の料理教室や家族介護者懇談会の開催、いきいきサロンやおにぎりの会への協力など、時事にあったものを取り入れながら皆さんと楽しみ、はら地域にお住まいの方同士のつながりづくりのお手伝いをさせて頂いています。

飯田 3年前に取り上げさせていただいた「徘徊高齢者探索システム」。新しい取り組みを行うこの事ですが、そのお話をお聞かせいただけますか?

深沢 今まで家族や介護者から捜索依頼があった時は、「徘徊高齢者探索システム」が機能して早期発見を行って来ました。しかし、従来のやり方だとどうしても関係機関などへ情報が到達するまでに時間がかかり、発覚時より時間が経過すればするほど捜索範囲が広がってしまうという問題を抱えていました。そこで今年より家族の同意を得られた時に、はら包括より徘徊行方不明者情報を、捜索協力をして下さる登録メンバーに一斉メール配信を行うシステムを構築しました。この捜索活動支援ネットワークを「オレンジレスキュー」と言います。

飯田 登録メンバーが気になりますが、どのような方々ですか?

深沢 介護専門職を中心に、69名の方に登録をして頂いています。今後は地区社協の方々と共に、認知症サポーター養成講座を開き、地域の方々にも参加を募りたいと考えています。まだ実際に活用される案件はありませんが、今年10月に模擬訓練を行い、このシステムを改善して、地域の高齢者を見守る目のさらなる強化をしていきたいと考えています。



飯田 高齢者の方々が、安心してこの地域で暮らしていける素晴らしい取り組みですね。深沢さん、お話ありがとうございました。