



はらまる通信

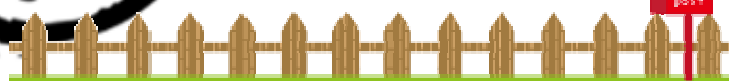
HARA

MARU

TSUSHIN



VOL.69



みどりさんのおすすめレシピ

蒸し野菜のバーニャカウダ作り方

有機野菜をウリにしているレストランでは、必ずメニューにあるバーニャカウダ。素材の味を損なわずに、様々な野菜を美味しくいただけるので、とても人気のあるソースです。是非ご家庭でお試してください。



材料 (3人前)

オリーブオイル 大さじ3、アンチョビ 3尾、にんにく 3片、
塩コショウ 少々、牛乳 大さじ3、生クリーム 大さじ1
かぼちゃ 1/8個、ごぼう 1/2本、ナス 1本、ベーコン 好み

作り方

- ① にんにくの皮をむき、水から茹ではじめます。つまようじが通るほど茹であがったらお湯を捨て、牛乳と合わせて電子レンジで2分半温めます。
- ② にんにくを牛乳から取出し、牛乳は捨てにんにくをつぶします。アンチョビはすり鉢で粉々にしておきます。
- ③ オリーブオイルの半分を温め、そこにアンチョビを入れます。アンチョビに火が通り、色が変わりブツブツ言い出したら、つぶしたにんにくを入れ、残りのオリーブオイルを入れます。
- ④ 味見をして、塩コショウ・生クリームを入れます。
- ⑤ 野菜はお好みの大きさに切り、土鍋などで蒸します。

※蒸し上がった野菜に、出来上がったバーニャカウダをつけて召上ってください。

ちよつとのんびり コーヒーブレイク

はら地域包括支援センターの取り組み紹介

去年紹介させて頂きました徘徊高齢者探索システム「オレンジレスキュー」や昨秋行われた徘徊者探索模擬訓練など充実した取り組みが目立つ、はら地域包括支援センター（以降、はら包括）。今年で7年目を迎えるはら包括の取り組みをセンター長の深沢康久さん（以降、敬称略）に伺いました。

飯田 深沢さん、今年もよろしくお願いします。様々な事案に取り組んでらっしゃるはら包括ですが、その中で今年のテーマとかございますか？

深沢 そうですね。今年は「立ち止まって考える。」を念頭に入れて活動していきます。オレンジレスキューに協力して下さる登録者も100名を超え、順調に活動の広がりも見えてきていますが、「手入れ」をするといった感覚で、見つめ直す目を持ちたいと考えています。

飯田 例えばどういったことでしょうか？

深沢 高齢者の方々が自分らしく地域で暮らして頂けることが本当の意味で大事なので、緊急時のみならず、普段から地域でお互いを見守る目があればどうだろうか？などといったことです。元気な高齢者が地域に帰ってくるこの好機に、取り組みの充実化を図る上でも必要なことだと感じています。

飯田 好機という捉え方は素晴らしいですね。こういった感覚や考え方は、はら地域の方々と共有されていますか？

深沢 「地域ケア会議」という場所があります。はら包括を中心に、行政・民生



委員・原地区社協・福祉サービス事業所・病院・薬局などで集まり、その時々地域の問題を話し合い、共有化に努めています。今年は地域の店舗や宅配業者の方々にもご参加をお願いしたいと考えています。

マスコミで孤独死や孤立死が取りざたされていますが、一人暮らしや高齢者世帯でも自分らしく生活できる地盤づくりの為に、一步一步取り組んでいきたいと考えています。



ホーム君 ウェルちゃん



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。

夏野菜がどんどん棚の上に並びます。旬のかぼちゃ・じゃがいも・いんげんが美味しそうでした。是非手にとって、味わって下さい。

原産直市生産者一同



かぼちゃを研究する。

かぼちゃの語源は、皆様ご存じだとは思いますが「カンボジア」です。1541年に大分県に渡来してから「かんぼちゃ」「かぼちゃ瓜」などと呼ばれ、現在の「かぼちゃ」に至ります。以前までかぼちゃの原産地は、インド・ナイル河沿岸、ペルー、アンゴラ、南アジアなどと様々な説がありましたが、ここ数年の中南米遺跡の研究から、地層にかぼちゃの種が発見されました。現在ではかぼちゃの原産地はメキシコ・グアテマラ周辺地域とされています。昔のかぼちゃは果肉部が苦く薄かったために、古代アステカ・インカ・マヤの人々は、種を食べていました。後に突然変異で甘いかぼちゃが生まれ、アメリカ先住民が栽培をはじめ、発展していきます。現在は食べる機会のほとんどないかぼちゃの種ですが、実は栄養価が高い食品になります。天日干ししたり、素揚げして召し上がってみて下さい。

◎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。

6 / 23・30 7 / 7・14

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・メイクイン・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。

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⑩

前回に引き続き、今回も「整理・収納スキルの5つの鉄則」の続きです。今回は整理収納アドバイザー独特の考え方で、非常に有効な整理方法なので是非ご利用ください。

鉄則3 使用頻度別収納で圧倒的に使いやすく。

使用頻度別収納といったその名の通り、モノを使用頻度によって5段階に区別します。

1. 毎日使うもの
2. 2日から3日に1度使うもの
3. 週に1回使うもの
4. 月に1回程度使うもの
5. 年に1回程度使うもの

一番大切なモノ、私たちとかかわる機会が多いモノは1→2→3の順です。これらのモノに生活のほとんどを支えられています。だとすると、使用頻度1から3のモノをきちんと整理しておけば、生活は格段としやすくなるのです。ところがモノをしまおうとするときに、お雛様やこいのぼりのような滅多に使わないモノのことばかりに意識が向きがちです。そうではなく、使用頻度1のモノをどう整理するかを確実に決めることが生活を良い状態に変えるのです。

例えば自宅の鍵。これらも置き場所を決めることが大事です。外出時はバックの内ポケットなどと決めるだけで、バッグをひっくり返して探す必要がなくなるのです。メガネや財布、携帯電話も同様です。毎日使っているものだから案外整理の仕方がないがしろにされていますが、探す手間も一生のうちにバカになりません。使用頻度の高いモノから指定席を決めることにチャレンジして下さい。

使用頻度5以外のモノ、1年に1度使う確信がないけど捨てがたいモノ、使用頻度6のモノがあった場合はどうしたらよいかもお書きしたいと思います。これらは、すぐに捨ててしまわなくても大丈夫です。使用頻度6ボックスというものを作って、そこにすべてを集めてしましましょう。ここで重要なのは、その時に1年先の日付を入れたラベルを6ボックスに貼ることです。そうすることによって皆さんの意識の中から6ボックスの中身が消えることはありません。日頃から6ボックスのことが意識の片隅にあると、友人にあげることができます。例えばベビー用品や絵本などがそうです。日付が入り時々見直すことで、家の中のモノが定期的に入れ替わっていきます。モノが長い時間滞留せずに動いている状態は、整理できている証拠なので、このような工夫をしておけば新しいモノを購入してもモノが増えて困ることもなく、上手くやっていくことができます。

