



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.51

みどりさんのおすすめレシピ



中華風きゅうりの漬物の作り方

漬物が大好きな我が家で、最近よく食卓に並ぶ一品です。パリパリとした食感とごま油の香りが食欲をそそります。1度食べ始めると箸が止まりません。是非作って召し上がってみてください。

材料

きゅうり 2本、さとう 小さじ2、しょうゆ 大さじ2と1/2
お酢 小さじ2、ごま油 小さじ2、※お酢 小さじ1

作り方

- ① きゅうりを長さ5cm程度に切り、4等分にして、スティック状にします。
- ② 鍋にさとう・しょうゆ・お酢・ごま油をいれ、煮立たせます。煮立ちましたらきゅうりを鍋の中に入れます。
- ③ きゅうりと調味料を弱火でまわしながら絡めて、2分半ほど経ちましたら火を止めます。
- ④ 最後に小さじ1杯のお酢をまわし入れ、別の容器に移しかえます。冷めたら冷蔵庫に入れさらに冷やして完成です。

※最後にオスを1杯入れるのがコツです。火を通すときゅうりがしんなりしますが、冷蔵庫に入れるとパリパリが復活します。是非お試し下さい。

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。

産直市の棚の上も夏野菜が終わり、秋へと季節が変わっていきます。来月中旬には新米も出るでしょうか。是非味わって頂きたいです。

原産直市生産者一同



きゅうりの豆知識

きゅうりの青臭さの成分である『ピラジン』は、血栓を予防し、脳梗塞・心筋梗塞などに効果があると言われています。ほかにも、アルコール代謝を促す働きがあり、夏バテ予防・二日酔いに摂りたい食材の一つです。

◎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。

8/21・28 9/4・11

たまねぎ・きゅうり・生らっかせい・切り菜・ゴーヤ

秋なす・かぼちゃ・枝豆・葉ネギ・サトイモ・モロヘイヤ

じゃがいも・さつまいも・赤飯・五目ずし

きゅうりの浅漬け・お茶・味噌・漬物・新米(9月後半頃)

干物・塩辛・海苔(第2・4土曜日)

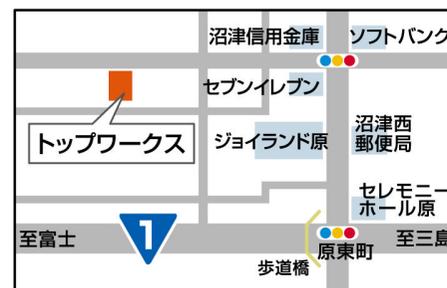
※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

トステムのリホームチェーン



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>

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)が今年度の4月をもって開設5年目を迎えました。「はら包括」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？

中村 はら包括は今年から職員が1名増え5人体制となりました。そのことからお祭りの通り、去年は地域での私達の役割が認知されたことを実感できた1年となりました。1年間で約7割の民生委員の方々が私どもに相談に来てくださいましたし、関係機関との連携もより深まり、地域での体制作りも見えてきました。「あそこにいけば」という声が出てくださっている現状に嬉しく感じています。

飯田 はら包括が関わっていらっしゃる各種教室やサロンなどはいかがですか？

中村 なかよしサロン、介護者懇談会、男性の料理教室など、いずれも好評で今年も継続的に開かれます。参加者が「楽しめて、何かを考えるきっかけになること」を心掛けて企画している私達にとって、多くの方々がこういった地域の催しものに参加したりすることで、生活の幅を広げていただけることが嬉しいです。

飯田 相変わらず順調な活動振りが感じられますね。

中村 私達が直接いろんな方をサポートする活動も大事なのですが、介護者懇談会などの、同じような環境の方々や経験者の集う場作りをしていくことが、私達に求められている役割だと考えています。今年一年もそういった場を作っていきたいと考えています。



中村さんのお話を聞きながら、やはり「はら包括」のような、横八人をつなぎ、緩やかにまちを包み込んでくださる存在はありがたいと感じました。情報化社会が進み、その便利さとうらはらに、個が生まれやすくなりました。しかし、地域は個だけでは成り立ちません。安心してこの地域で暮らすことをサポートして下さる「はら包括」をこれからも応援したいと感じました。



第3回 ホームウェルトップワークス感謝祭 必勝攻略ガイド

去年に引き続き、今年で第3回目となります。ホームウェルトップワークス感謝祭を8月29日日曜日、場所は原町中にある当社トップワークス敷地内で行います。日頃お世話になっておりますお客様、また工事でご迷惑おかけしてます近隣の皆様、そしてはらまる通信をご覧になって下さる皆様に感謝の気持ちをこめて、一日を楽しんでいただきたく、開催いたします。案内チラシをはさませせていただいておりますが、より今回の感謝祭を楽しんでいただけるように、必勝攻略ガイドとしてオススメポイントを書かせていただこうと思います。

① 網戸貼り替え

毎年好評いただく網戸貼り替えを行います。1軒に5枚までの条件は変わらないのですが、今年は受付時間を1時間延長させていただいて、午後1時まで受付させていただきます。破れた網戸を是非お持ちになってください。

② 整理収納アドバイザー・関美恵子さんによるセミナー

皆さん、整理収納アドバイザーという資格をご存知ですか？お客様のお宅に伺って「家族の誰もが家事を出来るようにしたい、赤ちゃんが生まれるので床置き生活をなくしたい。」などの希望に合った整理・整頓・収納をアドバイスしたり、実際にお客様の生活にあった収納を行うプロの片付け職人です。

私は関さんとボランティアで知り合い、何回かお会いする中でいろいろなお話を伺いました。プロはやはりスゴイですね。たかが整理整頓と思っていたことも、論理的なプロの目にかかれば、動線の確保・作り方から不要なものを見つけ方まで目からウロコのお話を聞くことが出来ました。関さんのお話はいろんな方の生活がより充実したものになる！と感じ、今回セミナーを企画させていただきました。「家族の誰もが探し物をせず、無駄な買物もしない。家事や仕事の効率も上がってしまう、ストレスなしの生活」へ。是非ご参加ください。

③ 投げ餅

今年も社屋の屋上から投げ餅をします。投げ餅をしなくなってしまった今、子供達に日本古来の文化を忘れて欲しくないという思いで行います。是非いらして下さい。※当日申込みでもOKですが、昨年同様多数の方の応募が考えられます。なので、全てのセミナー・投げ餅の参加予約を受け付けていますので、表紙の右下のフリーダイヤルにお電話下さい。当日は私達も皆様のご参加を楽しみしております。よろしくおねがいします。

