



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.104



## ONE DAY CAFÉ 情報



駿河湾沼津 SA 上り線内にあるわんちゃんと飼い主さんのための憩いのカフェです。思わず笑顔になっちゃう新メニュー登場しました。是非、お立ち寄りください。  
住所: 沼津市根古屋 998-27  
TEL: 055-946-5112 詳しくはこちら



OneDay Café **PANCAKE** パンケーキ

**ミルクパンケーキ**  
パナラアイスに乗せ、その上からメイプルシロップをかけたパンケーキ一品♪  
単品 ¥750 セット ¥850  
アレルギー: 小麦, 乳, 卵

**抹茶と小豆の和風パンケーキ**  
抹茶アイスのほろ苦さと小豆の優しい甘さがベストマッチ!  
単品 ¥850 セット ¥950  
アレルギー: 小麦, 乳, 卵

**季節限定**  
**トロピカルパンケーキ**  
さっぱりとしたバナナアイスと濃厚なマンゴーソースで南国気分をお楽しみください!  
単品 ¥850 セット ¥950  
アレルギー: 小麦, 乳, 卵, りんご

Set Drink  
コーヒー(Hot・Ice), エスプレッソ, 紅茶(Hot・Ice), ウーロン茶(Hot・Ice)  
ミルク(Hot・Ice), 100%オレンジジュース, 100%アップルジュース  
+¥50でその他のドリンク, またはスープもお選びいただけます。

# ずっとこのまちで 自分らしく

介護者懇談会～介護者の声を聴こう～のお知らせ

今年2015年から「認知症高齢者が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らしていける環境作り」を目指す5か年計画、厚生労働省による新オレンジプランが始まりました。その一環で「認知症カフェ」なる交流の場が全国各地で増えてきています。沼津市でも本字松下にある、いきいきホーム松下内に、カフェ「ぬまっつ」/認知症カフェ「松和(しょうわ)」がオープンしました。

はら地域包括支援センターでは、9年ぐらい前から介護者懇談会を開いていますが、こういった認知症の方の家族が情報交換できる場所は、今までかなり限られていました。また、一般の人が認知症について知る機会も少なかったです。認知症カフェには、認知症の人と家族を支える新しい心のよりどころ、そして地域の人と直接認知症の人と交流できる場所としての役割が期待されています。特別な人がいるわけでもなく、特別でもない場所。喫茶店という形をとることで、多くの方に気軽に来店いただき、思いがけない出会いが生まれてほしいと期待されています。

いきなり認知症カフェに足を運ぶのには勇気がいると思います。まずは気心知れたはら包括の介護者懇談会で、交流をしてみませんか? ご参加をお待ちしております。

介護者懇談会～介護者の声を聴こう～

日時: 平成27年7月18日(土) 10時～12時

場所: 原地区センター 1階和室

対象: 高齢者の介護をしている方

内容: 10:00～ 介護経験者による体験談

10:40～ 介護者同士による懇談会

申し込み・問合せ先: はら地域包括支援センター

TEL: 055-969-4055



**住まいプロ** **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>

いつまでも住み慣れた我が家で過ごしたい

寄り添う看護・・・在宅療養生活無料相談実施中

家でハビリ、どんなハビリ・・・



東部訪問看護リハビリステーション  
**テレサ**

〒410-0311 静岡県沼津市原町中2丁目15-2  
☎055-969-2008 <http://teresa-hokan.main.jp/>

**サトウ種苗園 根古屋店**

TEL 055-955-8940  
FAX 055-955-8941

〒410-0309  
沼津市根古屋165-2 三栄ビル1階  
バイク・自転車店  
(興国寺城通り すすしげさん向かい)  
営業時間 9:00～18:00

定休日 毎週水曜日

キャベツやブロッコリーの種まきの時期です

# 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 25 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。産直市には是非遊びにいらして、原の旬を味わってください。

原産直市生産者一同



◎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。

7/18・25 8/1・8・15

トマト・なす・かぼちゃ・インゲンマメ・葉ネギ

じゃがいも・きゅうり・みょうが・玉ネギ・枝豆

夏菊(お盆用)・手作りこんにゃく・お茶・お米・白ウリ

スイカ・きゅうりの浅漬け・干物(最終土曜日)



## はらまるオススメレシピ

### ささみときゅうりのさっぱりサラダの作り方

鶏ささみときゅうりを三杯酢で和えました。梅肉をお好みで入れるとさらに美味しくなります。是非お試しください。

**材料** 鶏ささみ 2本、酒 大さじ1、きゅうり 1本、塩 少々  
酢 大さじ2、砂糖 大さじ1、薄口しょうゆ 小さじ1/2  
ごま油 小さじ1/2、すりごま お好みで、梅肉 お好みで

### 作り方

- ① 鶏ささみに酒をふり、熱湯で茹でます。
- ② 酢、砂糖、薄口しょうゆ、ごま油を合せます。きゅうりを千切りにして、塩もみして、水気を切ります。鶏のささみを食べやすいサイズに割きます。
- ③ 全てを混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やします。お皿に盛り、すりごまをふりかければ完成です。



# 「再発見」バスツアーに行ってきました！



## 今月のショーウィンドウ

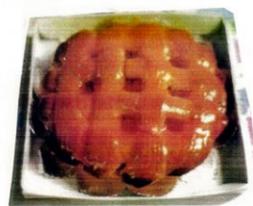
地域の皆さまに季節を楽しんでいただけるものを。今月の手作りショーウィンドウディスプレイは「浦島太郎、乙姫様に会う」です。

トップ・ワークスが竜宮城になってしまいました！ホーム君が浦島太郎、ウェルちゃんが乙姫様になり、そこへ海の生き物たちが出迎えに、集まっています。

通りがかりに眺めて頂いて楽しんで頂ければ嬉しいです。



## 「フランドルのアップルポテトパン」



この度 沼津ブランドに認定されました。  
お土産に初贈答に是非お使い下さい。

沼津市原 34b  
南フランドル松屋  
055-966-0206

hair room NICO  
hair room NICO  
〒410-0307  
沼津市青野99-5  
☎ 055-950-9224  
9:00~19:00  
close 毎週月曜日・第3日曜日  
★ご予約優先★P4台有り

hair room NICO  
〒410-0307  
沼津市青野99-5  
☎ 055-950-9224  
9:00~19:00  
close 毎週月曜日・第3日曜日  
★ご予約優先★P4台有り

AMAYADORI  
静岡県沼津市原町3-10-9  
tel 055-966-3117  
http://www.hinata-sweets.com

アマヤドリ、引っ越しました

AMAYADORIは今年で10周年。節目の年に移転することになりました。

7月4日(土)OPEN!

AMAYADORI  
沼津市魚町15  
(THE BLUE WATER内)  
TEL. 055-951-4500

OPEN. 12:00~18:00  
CLOSED. TUESDAY (臨時休業あり)

手作りお菓子の店

hinataboggo

〒410-0311  
静岡県沼津市原町3-10-9  
tel 055-966-3117  
http://www.hinata-sweets.com