

横山シェフの料理メモ ～男の料理道場～  
ささっとおいしいひとりごはん

夏野菜をたべつくす 温かなくても、さめてもおいしい きゅうりのあんかけ

材料（2人前）

- ・きゅうり・・・2本
- ・えび・・・4尾
- ・A 塩・・・少々
- 酒・・・小さじ1
- ・だし・・・300CC
- ・B みりん・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々
- ・かたくり粉・・・小さじ1
- ・水（水溶きかたくり粉用）小さじ2

作り方

- ① きゅうりは薄く皮をむいて、3～4cm長さに切る。
- ② えびは殻をむいて背わたをとり、2～3つに切り、Aで下味をつける。
- ③ 鍋にだし、B、きゅうりを入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして5～6分やわらかくなるまで煮る。
- ④ 3の鍋にえびを加え、えびの色が変わったら、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、火を止める。

一緒に働く仲間を募集しています むすびでは毎月、むすびの活動の説明会を開催しています。次回 7/27(金)10:00～12:00 開催

- 〈募集〉ホームヘルパー ディサービス職員  
資格は問いません。フォローアップ研修充実  
看護師、准看護師
- 〈ボランティア募集〉  
イベント企画他 むすびで地域がつながる活動を具体化したい方
- 〈地域でつながりあう関係をつくるスタッフ募集〉  
高齢者から若者まで参加できる光が丘あつまれ交流をつくるために、  
パソコンが好きな方、シェアハウスに興味のある方  
本来の仕事のスキルを地域に使っていただける方  
ぜひ、力を貸してください。よろしくお願いたします。

7月のお誕生日おめでとうございます

野口さん、三浦さん、阿部さん、水野さん、大沢さん、宇佐美さん、寺尾さん、  
渋谷さん、松本さん、多田さん、竹中さん、内海さん、鈴木さん、齋藤さん

賛助会員になっていただきました。ありがとうございます。

彦坂さん、厚田さん、真壁さん、深野さん、めだかさん、永野さん、竹中さん、安藤さん、  
大野さん、堀江さん、鈴木さん、荒木さん、本橋さん

ご寄付いただきました。ありがとうございます。

北川さん

ホームページ <http://musubi-tasukeai.jimdo.com/> 「NPO むすび」で検索

むすび  
7月  
うしん

2012年  
7月



第90号 2012年7月発行

発行/NPO むすび

練馬区光が丘3-9-3-206

Tel/03-6904-3275 Fax/03-6904-3276

[musubiclub@yahoo.co.jp](mailto:musubiclub@yahoo.co.jp)

音楽のめぐみコンサート チェロとピアノのアンサンブル

7/7(土) 14:00～15:30 参加費 500円

チェロ 柳沢康司 ピアノ 竹内恵 愛の挨拶、G線上のアリア  
白鳥などクラシックの名曲をお楽しみください。

むすび倶楽部  
案内  
どなたでも  
ご参加ください

ipadで孫と遊ぼう

アイパッド

シニア世代のipad入門講座

ひとり1台ipadをお貸しします  
実際に触って、使ってみる講座です  
自分のipad持ち込みもOK  
使えるようになって、  
孫にすごいと言われるぞ

講師：豊田直子さん（クリエイティブライフ株式会社）

各回とも 14:00-15:30 定員 12名

参加費：1回 1500円

7/19(木)

写真や動画を撮ったり、  
地図を見たり。  
ipadを触ってみよう。

7/26(木)

ipadを楽しくする  
人気アプリを  
試してみよう

7/30(月)

お孫さんにも人気！  
ゲームアプリで遊ぼう

Hikarigaoka Party2 20代～40代の独身限定。

8/24(土) 19:30～21:00 参加費 2,000円

集まってワイワイガヤガヤ楽しむ会です。

準備の都合上、必ず前日までにお申し込みください



むすび倶楽部  
メールアドレス

ワインとチーズソムリエ 堀口由紀子氏の

おとなのワインの楽しみ方講座 7/21(土) 16:00～18:00

ワイングラスとグラス用布巾をお持ちください 参加費 3000円



お申込み、お問い合わせは NPO むすび 03-6904-3275

## むすびつうしん特派員中村君の大阪報告

皆さま、こんにちは。大阪特派員・中村義哉です。ひゃ～、長らくご無沙汰申し上げまして、誠にすみません。

ずっと準備を続けていた、私たちの新しいデイサービスは、つい先日、介護保険指定を受け、いよいよ7月1日より開業です。名前は、「デイサービスほーぷ」に決まりました。6月20日にオープンセレモニーを催し、以後、内覧会を開いていますが、これまで、訪問介護サービスの利用者の皆さんや、ご近所の方、事業所の方々など、多くの方においで頂いています。



ここに至るまで、本当に多くの方にご協力頂き、また、私も本当によく働きました(笑)。早く軌道に乗るとよいなあ…。

これまたご報告が遅れました。わたくし、今春の介護福祉士の国家試験に無事合格しました。

同じ日の試験会場で、社会福祉士の試験をやっていたのですが、会場に入りながらその掲示を見て、「あ、社会福祉士の資格も取ろう」と思ったのが、今回のよい思い出です。今回の試験に向けては、準備らしい準備もできなかったのですが、でもやっぱり、これまで知らなかったことを知る、というのは、心躍る、楽しいことだなあ、



と再認識した次第でした。

ではまた来月、お目にかかります(来月号の原稿、ちゃんと書けますように…)。皆さま、どうぞお元気で、よい夏をお迎えください。再見!

(写真：工事完了時の屋内写真。素敵でしょう?ちょっとしたカフェみたい。)

## むすび1周年ありがとうコンサートに参加くださり ありがとうございました @6/2

講座や講習会で勉強できる場所やほっとできる所として、気軽に立ち寄れる場所になりたい、知り合いがたくさんできる場所になりたいとむすび倶楽部を開所して1年がたちました。

この1年に企画した講座21回、ご参加くださった方は、なんと1000人を越えました。こんなにたくさんの方に応援していただき、貴重な時間をむすびで過ごしていただいて感謝、感謝です。



むすびメンバーのたくさんのありがとうの気持ちを込めてありがとうコンサートを企画しました。アマンドショコラの皆さんとフルーツの藤崎裕光さんをお迎えして、華やかにアンサンブルの音色を楽しみました。会の終わりにはむすびの企画ものには必須のケーキの美味しいケーキをいただきながら、同じテーブルになったお隣の方とおしゃべりしました。

## ガーデニングチームしゃべるによるガーデニング講習会 @6/13 &むすび展(趣味の作品展) @6/14, 15

〈ガーデニング講習会〉

今年で10年目となる老舗企画、ガーデニング講習会を開催しました。初めての方は先生に重点的に教えて頂きながら、ベテランは慣れた手つきでポイントの助言を受けながら、各々の作品を完成させました。

作品は、参加者の窓辺や庭先ですくすく育ち、また違う表情で、半年後の次回植替えまで楽しませてくれることでしょう。窓辺でのデビューに先立ち、翌日からのむすび展に出品され、入口を華やかに飾りました。

〈むすび展〉

今回も丹精込めた作品をたくさん持ってきていただきました。作品はむすびホームページ(NPOむすびで検索)「モバイルむすび展」コーナーで紹介しています。



## 今年のお祝い年

昭和27年生まれ 60歳 還暦  
昭和22年生まれ 65歳 緑寿  
昭和18年生まれ 69歳 古稀  
昭和11年生まれ 76歳 喜寿  
昭和8年生まれ 79歳 傘寿  
大正14年生まれ 87歳 米寿  
大正12年生まれ 89歳 卒寿  
大正3年生まれ 98歳 白寿

大正2年生まれ 99歳 百寿  
明治38年生まれ 107歳 茶寿  
明治36年生まれ 109歳 珍寿  
明治35年生まれ 110歳 皇寿  
明治26年生まれ 119歳 大還暦



数え年だそうです。お誕生日はうれしいけれど、節目になる誕生日はまた、格別です。

## ただいま、お帰りのある生活 光が丘分かち合いの住まい。講演会開催

### 生活クラブ生協の助成「地域福祉推進のための援助」が決定しました

高齢になっても、地域で楽しく安心して生活がしたい。私たちは、自分たちのいろいろな将来を描いてみました。その一つが、若者と高齢者の分かち合いの住まい。お互いができることを補い合いながら、高齢者だけでなく、若者だけでもない、いろいろな世代が分かち合って住む住まいのあり方を勉強しました。講演会後も引き続き学生も交え勉強会を続け、ぜひ異世代シェアハウスを実現していきたいと思えます。興味のある方、ワーキングチームに参加しませんか。ご連絡お待ちしております。 担当 荒川