

# 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

### 夏の野菜をふんだんに食卓にのせましょう たたききゅうりの中華あえ

材料（2人前）

- ・きゅうり・・・2本
- ・トマト・・・1個（200g）
- ・中華だれ  
赤とうがらし・・・小1/2本  
砂糖・・・小1/2  
しょうゆ・・・大さじ1  
酒・・・小1/2  
ごま油・・・大さじ1/2

作り方

- ① きゅうりはめん棒などでたたいて割れ目を入れ、手で大きくちぎる。
- ② 赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
- ③ ポリ袋にたれを合わせ、きゅうりを入れる。
- ④ 時々袋をもんで混ぜながら、30分ほどおく。
- ⑤ トマトは縦半分に切り、5mm厚さの薄切りにしてさらに並べる。
- ⑥ きゅうりの汁気をきってのせる。

### 一緒に働く仲間を募集しています

〈募集〉ホームヘルパー デイサービス職員  
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異世代の自由な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。よろしくお願いいたします。

クイズの答え ①人指し（五本指の中の・・・） ②四（日本列島、北から） ③高（義務教育は中まで）

### 8月のお誕生日おめでとうございます

長谷さん、西岡さん、近藤さん、佐野さん、  
山下さん、菅原さん、鈴木さん



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。

秋山さん、仁禮さん、高萩さん、下平さん、鈴木さん、山本さん、  
青鹿さん、飯島さん、河本さん、杉田さん、竹内さん、松本興機さん  
長谷さんご夫妻、松本さん、竹腰さん

ご寄附ありがとうございました 真壁さん



ガンバレ日本！

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

# むすびが うしん

2012年  
8月



第91号 2012年8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)

むすび倶楽部は・・・

地域を元気にしたいという特定非営利活動法人むすびの活動の  
ひとつです。  
活動に賛同くださる方々の寄付により運営しています。

むすび倶楽部  
案内  
どなたでも  
ご参加ください

Happy Summer Concert 8/26(日)12:00~14:00 参加費 200円(小学生から)

真夏の屋下がり、クラシックの名曲を中心にお届けするアットホームなミニコンサート  
子犬のワルツ、トルコ行進曲、ラ・カンパネッラなど  
山下暁子(ピアノ、お話)ピアニスト、創作コンサートプロジェクト“ユメカゴ”主催  
お茶ノ水女子大音楽科卒業、同大学院終了 他共演者は当日発表

あんどん(行灯)をつくって光が丘を探索&流しそうめん

8/10(金)16:00~19:30 途中からでも参加できます！

参加費 100円(材料費と流しそうめん代)

千葉大学建築学部大学院生有志と NPO むすび共催



Hikarigaoka Party2 20代~40代の独身限定。

8/24(金)19:30~21:00 参加費 2,000円

今回は流しそうめん。縁を流さず、そうめんを流そう。

準備の都合上、必ず前日までにお申し込みください。



超簡単！ホームページ講座

むすびのHPと同じようなものを作りたいと思う方、誰でも簡単にできる方法をお伝えし  
ます。完成までサポートします。準備の都合上、事前にお申し込みください。

日時 8/22(水)13:30~15:00 補講 8/23(木)13:30~15:00 費用:500円

〈今後の予定〉

9/21(金) 歌えバンバン 15:00~16:00

10/26(金) 飲んで語ろうボランティア 東洋大学社会学部准教授 加山弾氏

10/27(土) むすびまつり 14:00~16:00 音楽と落語の宅配便



むすび倶楽部  
メールアドレス

お申込み、お問い合わせは NPO むすび 03-6904-3275



## むすびメンバー紹介

7月から新しくむすびでお仕事する事になりました、常勤ヘルパーの松下順子です。中野区から、張り切って通勤しています。

唯一の趣味は、クラリネット演奏。中学生の頃からブラスバンドをやっていて、家族を呆れさせています。

ヘルパー歴は5年目に入りましたが、毎日、教わること・考えることが沢山あります。少しでも良いケアができるように努力していきますので、どうぞ宜しくお願いします。

### ◆松下さんに突撃質問◆

○自分を動物に例えると？

犬 自分が好きなものもあるが、私も鼻がいいんです。

○好きな芸能人？

いっぱいいるけど。SMAP(特に中居くん)、松山ケンイチ、野村萬斎

○得意料理？ 大皿料理(盛ればなんとかなる)

○弱点は？ 毛虫(祖父は昆虫学者だったけど、遺伝はないかな)

○実は？ 歴女です。中国古代史ラブ。



いまさら言われても！だけれど

## 大事な熱中症の話です

### ◆暑さの感じ方は人によって異なります

人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力(感受性)は個人によって異なります。

自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう

### ◆節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

気温の高い日は決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分補給、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って室温調節をしましょう。

就寝前と朝一番のコップ一杯の水がいいですよ。

また、熱中症対策の飲み物がたくさん売られています。何本か手元に用意しておきましょう。

室温の飲料を飲んでみておいしいと感じたら、熱中症のサインです。

みんなで注意して、暑い夏を乗り切りましょう



## 夏バテ頭のたいそう

慶応幼稚舎の問題にチャレンジ！

質問( )の中に漢字を一文字入れてください

① 親 人 中 ( ) 小      ② 北 本 ( ) 九      ③ 小 中 ( ) 大

答えは最後のページに⇒

## 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

毎回、大好評な講座です。今回は夏にあうすっきりしたワインをご紹介します。



ワインは香りを例えて表現するの事。先生が用意して下さった香りの見本を皆で回し、香りの表現とワインの香りを比較したり、ワインに合うチーズをいただいたり、先生のフランス紀行の話聞き皆で歓談しました。



## 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

チェロ 柳沢康司 ピアノ 竹内恵

チェロとピアノのアンサンブルコンサートが行われ、小学生から大人、とっても大人の方までたくさんの方が来場くださいました。

〈参加者の感想〉

大変よかったです。生演奏をこんなに近くで聴けて感動しています。

チェロは生で初めて聞かせて頂き、感動しました。

チェロが大好きになりました。

こんな身近なところでクラシックが聴けて幸せでした。

どの曲も素敵でした。その中でもリベルタンゴ、ヴォカリーズが良かったです。



## イベントいろいろ

### 歌えバンバン @7/20

今回は夏の歌、「オジー自慢のオリオンビール」を歌い一気に夏に。

次に「恋のバカンス」「ふりむかないで」などザ・ピーナッツメドレーを歌いました。歌はいつでも楽しいけれど、みんなで歌えばもっと楽しい。

あっという間の1時間でした。



歌の後はむすびイベント恒例のケーキのケーキをいただきながら珈琲で歓談タイム。歌もいいけれどこの時間も楽しいと評判です。

### iPad講習会 @7/19.26.30

参加者は定員いっぱいの12名。各自が一人一台iPadを手にして、機能ボタンの説明を受けたあと、グーグルマップの位置情報を利用し、目的地までのルート検索やオリンピック開催のロンドンの街並みをストリートビューで探索しました。

画面スライドや文字入力にもすぐに慣れ、講習の1時間半もあっという間。

その後質問があり、約2時間の講座もあっという間の時間でした。

2回目は、メールの方法やアプリのインストール方法。

3回目はいろいろなアプリで楽しみました。

盛夏の講習で、暑い中ご参加くださり、ありがとうございました。

