

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
 しいたけわさび 濃い目の味に、わさびがさわやか



秋が旬の「きのこ」たっぷりおかず

材料（2人前）

- ・しいたけ・・・6個
- ・A 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2
- ・練りわさび・・・小さじ1/2

作り方

- ① しいたけは石づきを除き、軸をはずし、じくは2～3つにさき、かさは1cm角に切る。
 - ② 鍋にAを合わせ①を入れて火にかけ、沸騰したらふたをして、弱火で8分、ときどき混ぜながら煮る。
 - ③ 煮汁が残っていたなら火を強めて煮つめる。
 - ④ 火を止め、わさびを加えて全体を混ぜる。
- *冷蔵庫で4～5日保存できる。

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。あう～、やってしまった。3ヶ月ぶりの大阪通信でございます。

前回の報告では、いよいよ7月1日から、デイサービスが始まる、という内容でした。そこから3ヶ月、どうなったかをご報告いたします。まず、月・火・木・金の週4日の営業日のうち、最新の（正規の）利用者さんは、月曜3名、火曜4名、木曜4名、金曜2名です。定員は10名なので、まだまだスタッフやボランティアの方が多くらい。私はデイの管理者も務めていますので、もっとしっかり営業しなきゃ！ 営業しろ！！という状況ではありますが、このほど新しく縁ができた外部のケアマネジャーさんで、私たちのことをとても評価して下さる方がおられ、一人、二人、とご紹介下さり、本当にありがたいなあ、と感謝する毎日です。

この8月には、昨年に引き続き、近くの大学から、4名の学生さんが、1週間ずつのインターンシップ（職場実習・就労体験）に来てくれました。昨年は、ホームヘルプや事務所運営に携わってもらったのですが、デイサービスが開業した今年は、多くの時間をその現場で過ごしてもらいました。皆、実に優しくて気のいい学生さんたちで、利用者さんも私たちスタッフも、大いに助けられ、また学生さんたちにとっても、とてもよい経験になったようです。

私たちのような組織が地域にある、地域で活動している、ということ自体、地域貢献の一つだと思いますが、学生さん他、ボランティアの皆さんを積極的に受け入れるのも、地域貢献ですよ。もっと積極的、かつ継続的に、増やしていきたいなあ、と願う大阪の中村でした。

それではまた来月（!?!）、お会いいたしましょう。皆さま、よい秋をお過ごし下さい。



（写真：歌の時間、フルートを演奏してくれたインターンシップの学生さんと。）

むすびが
つうしん

2012年
10月



第93号 2012年10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

むすび倶楽部は、だれでも気軽に参加できる地域の寄合所
 活動に賛同くださる方々の寄付により運営しています

こころもからだも柔らかく

ヨガ 無料体験レッスン

10/3(水)15:00～16:30 加山由里子先生
 (国際ヨガ協会所属、城西学園長)

◆参加者の声◆

ひとりひとりの身体の歪みや柔軟性、筋力に
 合わせて自分のペースで行うことができます



さわって試せる

スマートフォン(アイフォン)講座

10/18(木)14:00～15:00

まずは思いっきり触ってみよう

10/25(木)14:00～15:00

無料アプリでできるあんなこと、

こんなこと

定員10名 参加費 1回 500円



男のボランティア講座

地ビールと燻製付き

大人の飲み友達を作る会主催

定年後に地域貢献を考えている方、
 ビールと燻製の好きな方 お待ちしています

10/26(金)19:00～21:00

東洋大学准教授 加山弾先生

参加費 2,000円



むすびまつり

音楽と落語の宅配便 濱之志隆氏

10/27(土)14:00～16:00 入場無料
 毎年恒例の志隆さんです。

ギター&フルートの観客主体の参加型公演と
 落語のコラボレーション。2012年2月に
 3000回突破しました。

NHK横浜放送局「FMサウンド☆
 クルーズ」に出演中



いつも楽しそうです。むすび事務所はいろいろ
 な使われ方をして嬉しい限りです。

企画があれば、何でも実現
 できる行動力はむすび
 ならではのですね！

ぜひ、ご参加ください。
 私は仕事でなかなか参加
 できませんが(泣)

サービス提供責任者 北川



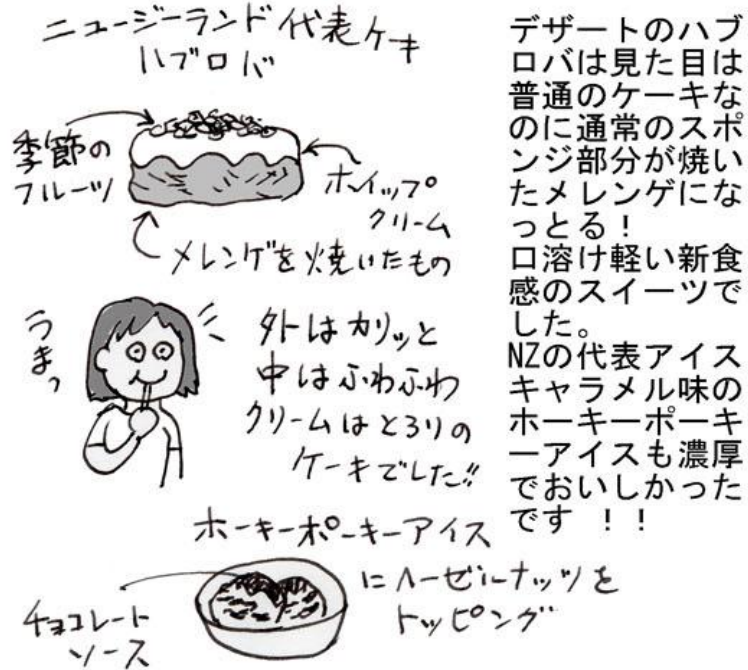
意外とうまいぞっ、NZ料理！

在住ガイドさんから注意を受けた「NZの食に関するNGワード」



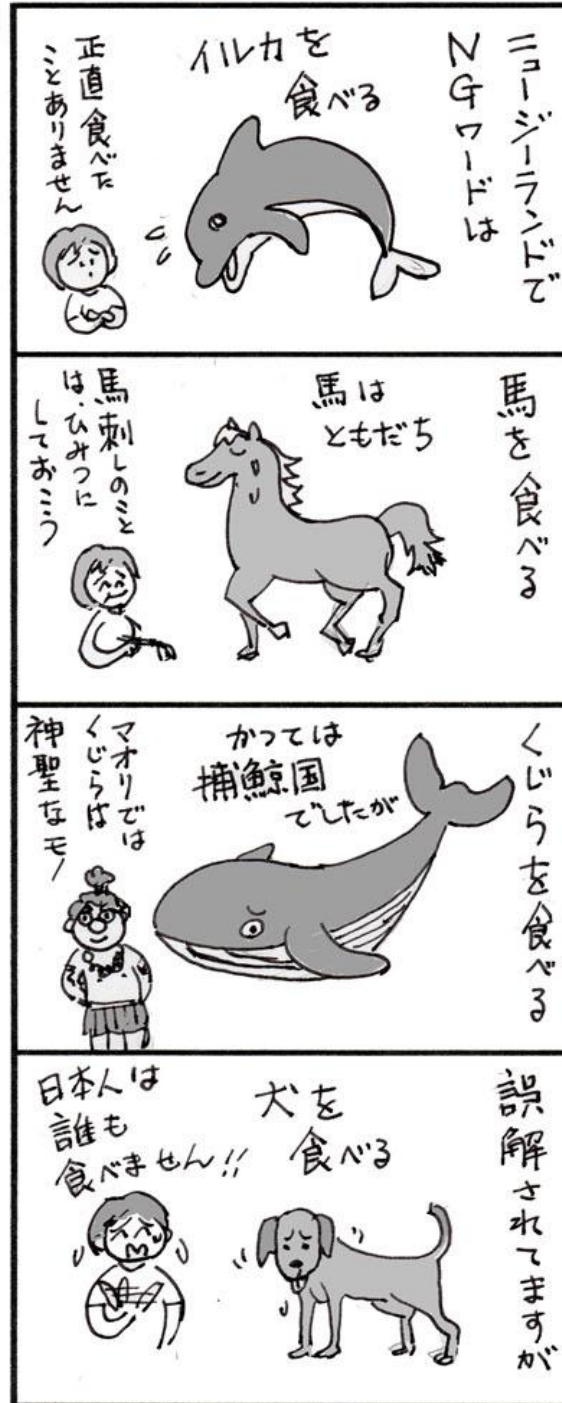
「シンプルでおいしい家庭料理！」

驚いたのが、肉に添えられている野菜が、全て甘くてしっとりしておいしい！
ドレッシングもかけないでそのまま頂く、日本にも輸出されているかぼちゃ、鮮やかな真っ赤な人参、さつまいもは焼き芋より甘いくらい！調理方法はグリルや蒸してあるだけなおさら野菜の甘さがよくわかる。



「ラム肉よりビーフが主流」

ニュージーランドは想像してたよりも羊肉はあまり食べない。
羊毛の価格低迷、羊肉も輸出先が限られるという事もあり、羊の数はかつての半分、畜産業も牛に転向するの傾向に。
NZで安くて人気の肉ランキングは、1位牛肉、2位ブタ肉、3位鶏肉という事です。鶏が牛肉より高いって事！？、日本と逆！そういえば、マクドナルドでも、チキンバーガーの方が、ビーフより高かった！



10月のお誕生日

おめでとうございます

毛木さん、丸山さん、岩田さん、渋谷さん、小柳さん、松澤さん、中井さん、長谷さん、飯島さん、飯尾さん、矢野さん、澤田さん、中村さん



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。

篠原様、阿部様、町田様
ご寄付ありがとうございます。本吉様

むすびは、平成12年東京都認証の特定非営利活動法人です。賛助会員の寄付に助けられ、社会貢献活動を行なっています

むすびは、話題のタブレットに慣れ親しむ活動をしています。

8月のiPadに続き、10月は 아이폰、11月にはドコモらくらくスマートフォン講習を予定しています。
ご興味のある方の参加をお待ちしています



❖❖ さよならのご挨拶 ❖❖



こんにちは！
むすびの小林です。引っ越しの為、一旦仕事をお休みします。
いろいろお世話になりました。

10年在籍しましたが、むすびは自分を成長させてくれるところでした。

〈むすびの仲間より〉

穏やかな人柄ですが、どんなケアでもさりりとするスーパーウーマンです。今までのように頻りに会えなくなるのは残念ですが、忘年会で待っています！

イベントいろいろありました

●バイオリンによるアイルランド民謡と流しそうめん● @9/22

バイオリンを中心に、アイリッシュハーブやホイッスル、笛などいろいろな楽器での演奏は、楽しい中にも少し悲しげな音色に包まれ、ゆったりとした時間を過ごしました。音楽の後は、ギネスビールを飲みながら流しそうめん。ミカンやゆで卵も流れ、歓声があがりました。
〈感想〉

＊ いろんな、見たこともないような楽器の演奏を聴き、アイルランドの踊りも見たくなりました。



●歌えバンバン @9/20●

「少年時代」や「誰もいない海」、最後には「もみじ」を輪唱しました。歌った後のケーキは、むすびケーキズ特製の練馬産ブルーベリーのケーキでした。甘酸っぱいさわやかな味が初秋にぴったり。ケーキを食べながらたくさんお話をしました。



次回は11/19(月)15:00~16:00
みなさま、お待ちしております。

目からウロコの介護講座

●介護記録のとり方● @9/8

〈感想〉

・プランに基づいた記録ということ。サービス提供責任者の責任重大だ。

・参加したメンバーの意識の高まりがすごいと感じた。

やっぱり勉強って大事。

・漢字テストはうる覚えが発覚！研修後もひらがなで書いてしまう自分が悲しい...

・定期的に勉強しないと忘れることが多い！

