

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
お正月の一品 もち入りみぞれ汁

干しエビでうま味を出します

材料（2人前）

- 切り餅……………2個
- ねぎ……………15cm
- だいこん……………150g
- だいこんの葉…少々
- だし……………300cc
- 赤みそ……………大さじ1強
- かたくり粉…小さじ1
- 水……………小さじ1

作り方

- ① ねぎは4等分に、もちは2～4つに切りオーブントースターで焼く。
- ② だいこんは皮をむき、すりおろして水を切る。
- ③ だいこんの葉はさつとゆで、水を切りあらくきざむ。
- ④ だしを温め、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ 沸騰したらもち、ねぎ、だいこんおろしを加え、みそをとき入れ火を止める。
- ⑥ 椀に盛り、だいこんの葉をのせる。

分かち合いの家 入居者募集のお知らせ

高齢者だけではなく、若者だけではなく、異世代が共に住む「光が丘分かち合いの家」です。むすび事務所と同じ建物の3LDKの部屋で、高齢者1人と若者2人の共同生活の入居者を募集します。

高齢者住宅とはちょっと違う、地域で役割をもって暮らしていく家です。

若者は、大学の研究室経由で募集しています。入居後は、むすびと一緒に、時々食事会をしたいですね。

むすびは近所のおせっかいおばさん役です。何でも相談にのります。顔出します。

他人と住まいを分かち合いながら、気配を感じ、助け助けられる生活を始めませんか？

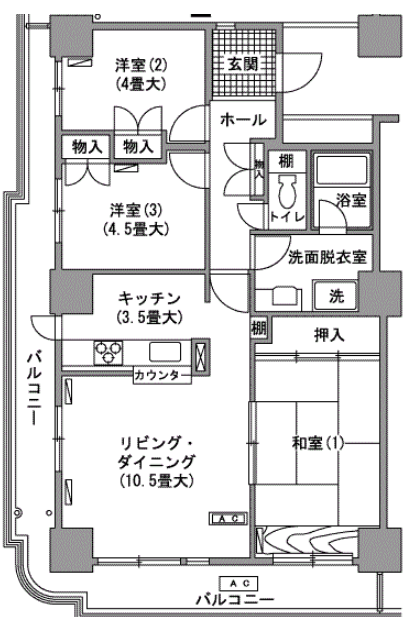
〈家賃：水道光熱費、共益費込〉高齢者 119,000円～、若者 51,000円～

〈むすびによるサポート〉生活相談・コーディネート、掃除、24H 緊急連絡受付など

〈設備〉CATV、インターネット、オートドアロック、防犯カメラ、オール電化、浴室換気乾燥機、IH キッキングヒーター、エアコン、冷蔵庫、洗濯機など

いつでも見学できます
お問合せください
電話 03-6904-3275

担当荒川



いろいろなタイプの部屋があります。今回は、この部屋を見学しました。見晴らしの良い、きれいなお部屋です。



むすびが うしん

2012年
12月



第95号 2012年12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

来年もよろしくお願ひします。

今年もありがとうございました。

知り合いが増えるような場所になってほしいと、むすび倶楽部を始めて1年半となりました。自治体の助成はないけれど、一民間団体が地域の居場所作りに奮闘し、続けることが出来ているのも、会員のみなさまはじめいろいろな方の支援のおかげと感謝しております。

自分が居たいと思う場所を目指して、来年度もいろいろな方にご協力をいただきながら続けていきます。

また、いよいよ、年度当初から勉強会を続けてきた「高齢者と若者の分かち合いの家」の入居者を募集します。少しでも興味をもっていただけたら、ご連絡ください。

むすび事務所と倶楽部は12月28日まで、来年は1月4日から開いております。

来年も、地域に開かれた場所として、いろいろな企画を立てていきます。

ぜひ、お出かけください。お待ちしております。

救命救急講習会を開催しました

心肺蘇生とAED(自動体外式除細動器)の使い方をダミー人形を相手に、実技を行いました。

心肺蘇生は、かなり力があること、適切に圧迫すると鳴る人形の胸の音で力加減がわかりました。AEDとともに、何度も経験して慣れておくことが大事なことに納得。

3時間みっちりの講習でした。



2012年も賛助会員になっていただき、ありがとうございます。

大野様、松本様、荒木様、飯島様、高萩様、鈴木様、本橋様、堀江様、竹中様、安藤様、真壁様、永野様、青鹿様、小澤様、堀口様、信部様、長谷様、長谷様、仁禮様、松本様、島尾様、杉田様、彦坂様、厚田様、杉田様、山本様、河本様、秋山様、下平様、鈴木様、竹内様、竹腰様、関根様、福井様、篠原様、阿部様、町田様、3号棟自治会様、サークルめだか様

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。

賛助会員の寄付に支えられ、社会貢献活動を行っています。

NZの高校には職員室がない!?

「いいね、職員専用ラウンジ」

朝8時半に、学校の職員が一同に集るのが職員専用ラウンジだ。そこで、新しい先生の紹介やイベントの段取りなど、全職員に連絡する。職員専用ラウンジはいつも熱いお湯と、新鮮な牛乳（NZではコーヒー用クリームはなく牛乳を使う）があり、コーヒー、紅茶、中国茶も無料で自由に飲める。休憩に、ランチに、打ち合わせに使えとても居心地の良いカフェでした。日本でいう職員室にあたる部屋はないが、代わりに先生方には個々に小さな個室がある。やっぱり、ゆったりしてるね。



約150人の職員が集まれる広いラウンジ「NZでは通勤用に日本車が人気だ」



先生には個室がある!!

NZでは車を生産していないので、全てが輸入車だ。左側通行という事もあり、日本車がとても人気です。それも中古で買うのが一般的なんだって。

「いつもニコニコ、ジル先生」



地理を教えているジル先生は素敵な家族と大きなお家をお持ちでした。うらやまし〜!



ジル先生の愛車は日本の中古車



ジル先生の700L付きの豪邸



放し飼いの鶏が毎朝卵をほんでくれる

双子の息子
大学生で地元の消防団にも所属

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

定年おやじが元気になる会主催 高齢者の備え～相続を中心として～

昨今、新聞に「争族」という言葉が散見される。相続を考える時期は、元気なうちが良い。講師の話聞いた後は、ワインとチーズを囲んで懇親会を行います。

12月17日(火)19:00～21:00
堀口正夫氏(ファイナンシャルプランナー)
参加費2000円(資料代500円懇親会1500円)

ACT スキルアップ研修 介護技術清潔ケア

介護の技術は何度でも学びたい。「わかっているつもりだったけど」「以前の講習でこう学んだけれど」介護技術は日進月歩。介護する側、受ける側、ともに安全、安心なケアを学びます。

12月15日(土)14:00～17:00
長尾洋江氏(介護福祉士、看護師)
ACT 会員 1,000円、一般 2,000円

イベントいろいろありました

大人のワインの楽しみ方講座 @11/17

今回は、日本のワインをご紹介いただきました。講師の先生が、蔵元を訪ね歩いた話とその際購入されたワインをいただきました。感想●どんな質問にも詳しく答えていただき、より一層ワインおいしく味わうことができました。



高齢者のリハビリテーション ～在宅でできる理学療法～ @11/25

参加者感想●手足の動かし方にも理屈があり、身体の仕組みを知っているということは大事だと改めて思いました●理論的に説明していただき、よく分かりました●単純に、リハビリは回復するという言葉に納得しました前半理論、後半実技という内容の濃い講習会でした。



●らくらくスマートフォン講座● @11/8

ひとり1台を手にとって、基本動作を確認したあとは、各々思い思いに動かしてみました。携帯に話しかけると、音声で答えてくれる、楽しい機能もあり、予定の1時間があっという間に過ぎました。



ママが元気講座 @11/20

地域活動をブログで発信したのがきっかけで、防災4コママンガ本を出版した草野さんの話を伺いました。草野さんらしい視点で書かれたブログが、編集者の目に留まったのだと納得。いろいろな活動を自分らしく一生懸命にするのって素敵ですね。参加者みんなでアルファ米、豚汁、デザート付きのお昼をいただきました。



12月のお誕生日 おめでとうございます

高橋さん、佐々木さん、松尾さん、松澤さん、深野さん、真壁さん、杉田さん、大竹さん、竹中さん、中井さん、大竹さん、田中さん、南さん、飯田さん、門脇さん、大橋さん、岸さん、齋藤さん