

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 れんこんのごま焼き

天ぷら風の味わいを手軽に楽しめます

材料（2人前）

- れんこん……100g
- A 天ぷら粉…大 2
- 水………大 1・1/2
- 黒ゴマ……少々
- サラダ油……大さじ 1
- 塩………少々

作り方

- ① れんこんは5mm厚さの輪切りまたは半月切りにする
- ② Aをボールに合わせて混ぜ、衣を作りれんこんにまぶす
- ③ フライパンに油を温め、れんこんを入れ、中火で薄く色づくまで両面を焼く
- ④ 塩をふる



分かち合いの家 入居者募集のお知らせ

高齢者だけでなく、若者だけではない、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。

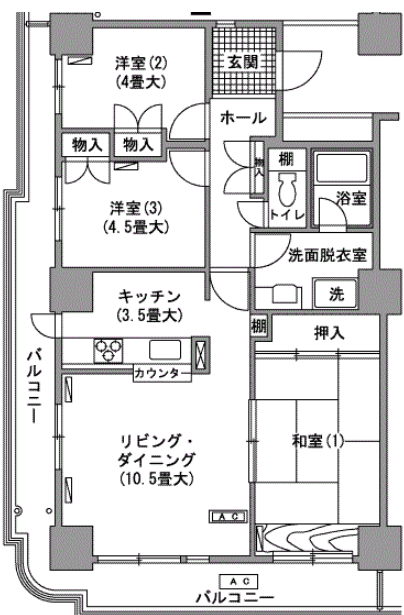
むすびは近所のおせっかいおばさん役です。何でも相談にのります。顔出します。

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。



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

むすびが うしん

2013年
1月



第96号 2013年1月発行

発行/NPOむすび

練馬区光が丘3-9-3 2F

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

musubiclub@yahoo.co.jp

昨年は大勢の方にむすびにきていただきありがとうございました。光が丘を中心に、顔の見える関係作りのために、コミュニティカフェやアイルランド民謡、室内楽コンサート、歌声喫茶等々さらに進化させたいと思います。そのためにも、認定NPO取得を目指したいと考えております。今後ともさらなるご支援とご協力をお願いします。

むすび主任シェフ兼理事長 永野攝子(渉外担当)



今年も、有言実行をモットーに、健康に、むすびの活動に、音楽活動に走り回ります。今年もよろしくお願いたします。
歌う事務局長 齋藤真美(歌えバンバン担当)



今年は自分を磨きつつ仕事にプライベートに充実させていきたいとおもいます。
さすらいのギター弾きサービス提供責任者
北川美紀(歌えバンバン担当)



笑い声や音楽でにぎやかな事務所で楽しく仕事をしています。
犬の散歩師ケアマネジャー 深野智子



新年みんなでおもちつき in むすび

1/26 (土) に3-9-3自治会と共催で、おもちつきを計画中です。詳細は未定ですが、興味のある方はぜひ問い合わせをお願いします。お手伝い、食べる人ともに募集中～！ HPにもお知らせします。みてね！

○賛助会員になっていただき、
ありがとうございます○
高橋様

○ご寄付をいただき、
ありがとうございます○
鈴木様、正源寺様

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。

❖むすびのうわさあれこれ❖
ほんとのところは？

近藤さんが、12月にヨガデビューして先生に体が柔らかいと言われてヤル気になってるそうだよ！帰りはホカホカになり体が軽くなるってほんと！？

山下さんが、元旦に親戚一同で富士山▲がとてもきれいな静岡にて大笑い！楽しく🎉過ごしたらしいよ。もちろん息子の彼女とも🎉いっしょ？

茂木さんが、還暦を迎え Hawaii に行ってきたらしいよ。なに！？常磐ハワイアンズ！(^o^)

刈田さんが、2日の事始めにアイスクリーム作りに挑戦したそうですよ
パイナップルを冷凍して生クリームをいれフードプロセッサで混ぜ合わせれば出来上がり。ジェラード風のが出来たらしい。食べた〜い！

吉永さんが、女子忘年会で韓国料理屋に行きチャプチェを食べたら美味しかったので翌日家で作って見たら家族に好評だったらしいよ。むすびでも作って〜。

深野さんに昨年末の晦日に2人目の孫が誕生したらしいよ。岡山まで会いに行くのが楽しみだ。写真みせて〜。

中井さんが施設ではなく、助け合って暮らす協同の家(シェアハウス)作りを目指してるらしいよ。

大竹さんが、元旦には家族で東京大仏までウォーキング、2日は孫の家で新年会とアクティブなお正月を過ごしたらしいよ。

池上さんが2月に実家の母の九十歳の卒寿のお祝いを姉妹やその子供たち集まってにぎやかにやる予定らしいよ。

宇佐美さんが、箱根駅伝復路の応援に行ってきたらしいよ。詳しいレポは次号に！

北川さんが、1年ぶりにつくばから戻ってきて独身生活を謳歌している28歳の息子が元気そうで安心したそうですよ。誰かいい人紹介してください。

❖まじめにご挨拶❖

昨年末に何かと頼りにしていた兄を亡くし、気落ちしたまま迎えた新年でした。
兄とその家族は、長い間、よい関係とはいえず、離婚の危機も何度かあった様だった。
そんな家族が兄の死の2ヶ月前に、お互いの理解が得られ、関係の修復が出来たとのことで、悲しみを薄めてくれる思いがしています。 伊藤

12月で五年間に渡りお世話になったヤマト運輸の仕事を辞めて、1月からは「むすび」に専念することにしました。実のところ、まだまだ不安でいっぱいですが、とにかく頑張ってみるつもりです。皆様、どうぞよろしくお願ひいたします m()m 田中

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

―練馬区福祉のパートナーシップ支援事業―
定年おやじが元気になる会主催
高齢化は不幸ではない

個人個人にとっていい年をとれるかどうか、百点満点の教科書はありません。好奇心と野次馬精神に徹して、知恵を働かせ、老後の楽しみ方を焼酎の利き酒しながら一緒に考えたいと思います。

1月25日(金)19:00~21:00
古川節彌氏(元NHK記者、ジャーナリスト)
参加費2,000円(資料代500円懇親会1,500円)

歌声喫茶 歌えバンバン

1月21日(月)15:00~16:00
懐かしのCM特集 レナウン娘、文明堂などなど
3月18日(月)15:00~16:00
懐かしのグループサウンズ特集 タイガース、ブルーコメッツ、ワイルドワンズなど
参加費200円 手作りケーキ付
ピアノとギターの伴奏で、たのしく歌いましょう。
直接会場へお越しください。



イベントいろいろありました

定年おやじが元気になる会主催 @12/11
高齢者の備え
～相続を中心として with ワイン

お酒を飲みながら、テーマを決めての懇話会第二弾。相続、遺言、宅地課税の話から、円高、グローバル化が経済に及ぼす影響など、ワインを片手に話をしました。



お医者さんから学ぼう @12/13

慢性閉塞性肺疾患について学びました。在宅酸素を扱う業者さんが機材を展示、説明を受けたり、講師の先生との距離が近い勉強会でした。勉強会後の懇親会で、さらにフランクに、先生にいろいろ教えていただきました。



ガーデニング講習会 @12/5

パンジー、ピオラなど華やかなお花で、クリスマスの飾りもかわいく、豪華なバスケットが出来上がりました。講習会の後は、参加者で先生のお庭のハーブティと、おいしいケーキをいただきながら、花の話に花が咲きました。



介護技術講座 清潔ケア @12/15

介護人形2体を使い、受講者全員で清潔ケアの実技を行いました。ケアの場面で迷わず、正確に、手際よく行なうこと、感染しやすい導尿カテーテルの場合の清潔ケアの重要性も講義いただき、たっぷり3時間の講習でした。



1月のお誕生日 おめでとうございます 🌸🌸🌸 吉田さん、秋山さん、松田さん、松本さん、神谷さん、石井さん、北川さん、堀江さん、有働さん、矢崎さん、小林さん、吉川さん、山中さん、大沢さん、野崎さん、杉田さん、田中さん、松井さん、阿部さん