

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
野菜を食べつくす もやし中華スープ

干しエビでうま味を出します

材料（2人前）

もやし……1/2袋（約125g）
にら……1/4束（約25g）
にんにく……1/2片
干しエビ……大さじ1/2強
水……カップ2 1/2
ごま油……大さじ1/2
中華スープの素……大さじ1/2
しょうゆ……小さじ1
塩・こしょう……各少々

作り方

- ① 干しエビは分量の水に入れてもどし、もどし汁はとりおき、こす。
- ② もやしはひげ根をとる。にらは4～5cm長さに、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を温めて、にんにくを炒め、香りが出てきたら、もやしを強火で1分ほど炒める。
- ④ にらを加えて20～30秒炒め、干しエビ、もどし汁、中華スープの素を加える。ふたははずしてのせ、中火で約5分煮る。
- ⑤ しょうゆを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

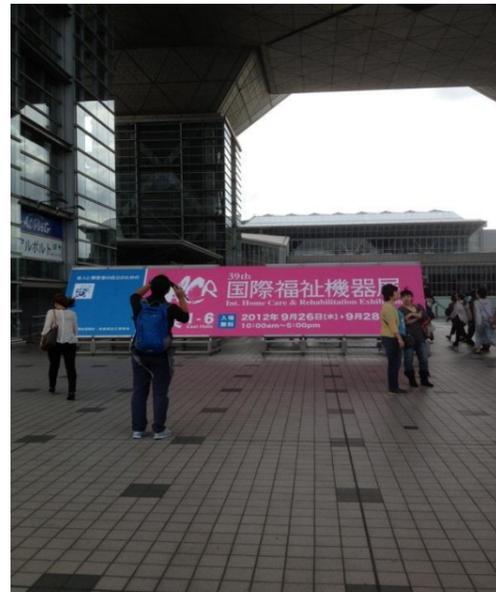
国際福祉用具機器展に行ってきました

国際福祉機器展（略してHGRと言います）を見学するために、東京ビックサイトへ。練馬からは1時間近くかかる場所にある上に、駅からは遠い！一生懸命歩いてきました。

（練馬→池袋へ出て、池袋からは埼京線に乗ると、りんかい線に乗り入れているので、便利です）

この展示会は、年1回行われるとても規模の大きな福祉機器の展示会で、日本中はもちろん、世界のあちこちで開発された福祉機器が集まります。そのため、会場がとてつもなく広い！早速で会場を回ってきましたが、3時間近くかかりました（涙）

今年の目玉は「ロボット」。こちらの話にうなずいてくれたり、簡単な単語で応えてくれる「コミュニケーションロボット」、人を持ち上げるのを手助けしてくれる「パワースーツ」、食べ物をすくって、口元まで持ってきてくれる「食事介助ロボット」など様々なものが展示されていました。



また、日本の中で名が通っている会社が展示しているのも印象的でした。大手スポーツ用品の会社が、介護をする人のためのユニフォームや靴を展示していたり、大手住宅機器メーカーが、住宅改修の提案をしていたり……介護業界のすそ野の広さを感じた1日でした。

年々、お土産が少なくなっているのが残念です（笑）

NPO むすび居宅介護支援事業所管理者 木田正吾

むすびが うしん

2012年
11月



第94号 2012年11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

11月の歌えバンバン～むすび歌声喫茶～

11/19(月)15:00～16:00

参加費 200円

手作りケーキ付 リクエスト受付中

ママが元気講座

チャンスときっかけは自分で作る
～ブログで作家デビュー～

11月20日(火)10:30～12:30

保育(500円)あり

参加費500円(防災ランチ付)

講師:草野かおるさん

(アマゾン1位防災ハンドブック著者)

育児中でも何かしたい。自分らしい生き方で、今より
すこし素敵になるヒントがもらえる講座です

高齢者のリハビリテーション ～在宅でできる理学療法～

リハビリテーションを理論的に知りたい、在宅で行う時のポイントを知りたい、痛くない関節の動かし方を知りたいなど、リハビリテーションに関するあれこれを実技を交えてお話いただきます。普段疑問に思っていることも、すっきり解消！

講師:網本和

(医学博士、首都大学東京教授、
日本理学療法士協会理事)

11/25(日)14:00～16:00 参加費 500円

冬のガーデニング講習会

春先まで楽しめるハンギングバスケットとかわいい寄せ植えの講習会です。申込締切 11/22

12月5日(水)13:00～15:00

北東京生活クラブガーデニングチームしゃべる

参加費 500円 材料費実費 約3000円

さわって試せる

らくらくスマートフォン講座

11/8(木)14:00～15:00

ドコモのらくらくスマートフォンをひとり

1台お貸しします。まずは思いっきり

触ってみましょう。

定員8名 参加費 500円



大人のワインの楽しみ方講座 4

テイasting方法やワインに合うチーズも紹介します。

11月17日(土)17:00～19:00

講師:堀口由紀子氏

参加費 3000円(ワイン、チーズ代等)

イベントいろいろありました

ハイスクール in ニュージーランド



「のびのびしてるNZの高校生」

NZでは多くの留学生を受け入れている。また多民族国家という事もあり肌の色、髪の毛、宗教が異なっている。当たり前の世界なんだよね。勉強は自分で調べ、自分で考える。みんなで調べ、みんなで考える。先生はよき指導者として、暖かく見守ってくれるのが基本らしい。

「NZでは、のんびりしてる」という意見もあるが、授業のレベルは決して低くない。アポタカ高校では日本語の授業も新設させていた。NZ在住のガイドさんの話の中で、インド人系、韓国人系は、親が勉強に力を入れると話していたが、生徒会長と副会長がまさに、その二人だった。



「ティータイムとランチタイム」

NZには午前11時頃、「モーニングティー」という習慣あって、生徒は持参したおやつを食べられる時間らしい。私たちもクッキーと紅茶をごちそうになりました。そのせいかお昼はとっても軽い？ランチタイムは教室や中庭など、好きな所で弁当を食べていました。



「初公開、ジョン先生のお弁当はこれだ！」

ランチをご一緒したジョン先生は、3日間連続同じメニューでした。



●スマホ1年生 아이폰講座●

●感想●

- ・基本の扱い方がわかって、もっと受けたかった。
- ・地図アプリなどいろいろな機能がわかりました。
- ・子供に自慢します。
- ・ボタンの押し方から習ったので、よくわかった。
- ・スマホがビデオやカメラ、ラジオにもなるのがびっくり。



●むすびまつり～音楽と落語の宅配便●

来場者の感想紹介

今日は音楽と落語の宅配便にお誘いいただきありがとうございました。帰りにはコーヒーと手作りのケーキを頂き楽しいひと時を過ごさせて頂きました。誠にありがとうございました！今後もよろしくお願いします！



●人生の先輩×若者鍋交流会● @10/21

高齢者と若者で、鍋を囲んで住まいを考える会を開催しました。自分らしい住まい、高齢



になったらどんな住まい方をしたいかなど、鍋を囲みながらフランクな会になりました。ごちそうさま。

練馬区福祉のまちづくりパートナーシップ区民活動支援事業助成を受け、5回シリーズで主に男性の地域デビュー講座を行います。講座とお酒がテーマの会です。1回目は地ビール、次回以降お楽しみに。ご参加をお待ちしております。



11月のお誕生日

おめでとうございます

安藤さん、出上さん、鳴海さん、福井さん、吉田さん、高山さん、永野さん、山本さん、酒井さん、小澤さん、松澤さん、中村さん、朝比奈さん、長谷部さん、福井さん、木田さん、樹田さん

●男のボランティア講座 地ビール自家製燻製付 @10/26

東洋大学加山先生を囲んで、金子ゴールデンという練馬の地ビールを飲みながら地域パワーの話をしました。参加者は19名。講師の先生を囲み講義が始まりました。これからの地域は男性の持っているスキルと行動力が必要との事、講義後はビールの香りを楽しみながら、自分ならばという視点で話が弾みました。



〈参加者の声〉

昨日は、教養と刺激、考えられるものがありました。先生のお話、料理の内容、さぞや大変であったと思います。感銘し、啓発させられました。



一斗缶手作り燻製器で燻製も作りました

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。

朝比奈様

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