

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 みそ肉じゃが

やっぱりおいしい肉じゃがにひとくふう

材料（2人前）

- ・じゃがいも・・・3個
- ・豚ばら肉(薄切り)・・・150g
- ・さやいんげん・・・50g
- ・A だし・・・カップ1と1/2
- みりん・・・大さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2
- ・味噌・・・大さじ1と1/2

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて、3～4に切り水にさらして水気をきる
- ② 豚肉は3～4cm長さにきる
- ③ さやいんげんはさつとゆでて3～4cm長さにきる
- ④ 鍋にAを入れて煮立て、①②を入れ、再び沸騰したらアクを取り、弱めの中火にして落しふたをし、約10分煮る ふたはずらしておく
- ⑤ 煮汁でみそをといて④に加え3～4分、とろりとするまで煮る
- ⑥ ③を加えてひとまぜし、火を止める



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、むすびも一緒に、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〉

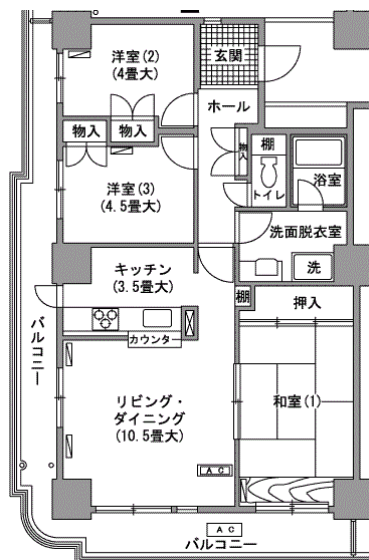
生活相談・コーディネート、掃除、24H緊急連絡受付など

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



〈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クッキングヒーター、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。見晴らしの良い、きれいなお部屋です。



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

2013年
3月



第98号 2013年3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

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

一練馬区福祉のパートナーシップ支援事業— 一定年おやじが元気になる会主催 映画人生 50年～黒沢明から大林信彦まで～

日本映画全盛期の東宝撮影所で育ち、独立後は海外で多くの映画人とコラボしてきた、撮影監督加藤雄大氏の映画裏話。カメラ機材やレンズに興味のある方もぜひ。

3月15日(金)19:00～21:00

講師：加藤雄大氏(映画監督)

参加費 2,000円(資料代 500円懇親会 1,500円)



珈琲の楽しみ方講座 4/8(月)

珈琲の味覚を知る上で、プロが行うカップング(テイスティング)を行い、10種の珈琲の複雑な味わいを感じます。最後に珈琲をいれていたき、皆さまと楽しく味わいたいと思います。

講師：阪井寛治氏(さかい珈琲オーナー)、阪井雅代氏
北町にあるおいしい珈琲店から来ていただきます。

4月8日(月)14:00～16:00 定員 20名

参加費 500円(ケーキ付)

歌声喫茶 歌えバンバン

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、ブルーコマッツ、ワイルドワンズなど

参加費 200円 手作りケーキ付

ピアノとギターのリズムで、たのしく歌いましょう。直接会場へお越しください。

3月のお誕生日 おめでとうございます

池上さん、竹中さん、矢野さん

矢島さん、神田さん、関根さん、徳山さん、安達さん、川合さん、柳川さん、横山さん、刈田さん
稲垣さん、高橋さん、菊地さん、橋本さん、古本さん、山口さん、小林さん



○ 賛助会員になっていただき、ありがとうございます ○
藤崎様、藤本様、渡辺様、山下様、(株)産興製作所 長澤様

むすびは、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。

夕方6時半、青森県に入っすぐの、三戸という駅の近くに予約していた宿に着きました。原付二種スクーターとはえらいもので、エンジンを切ったら全くいつも通り佇んでいるし、僕もあまり疲れていません。夏の夜の気候の良さもあり、陽が暮れてから宿の外に出してみました。三戸の町は、家並みが続いていても狭苦しくなく、かといって悲壮感のある寂れ方はしていません。道沿いにお盆の提灯が並んでいて、色んなお祭りの宣伝が所々貼ってあって、人影は少ないけどなんだか賑やかでした。東京だったら文化財になってそうな木造家屋の軒下で、子供と若い母親と姑さんがずーっと楽しそうに花火してました。そんな家族が道沿いにいくつも見えました。町の外側にちゃんと山が控えているのを眺めていたら、僕の前で無駄に、流れ星が流れたりなんかしました。

まだ僕の知ってる日本です。北海道はどんな所なんですか。…つづく

むすびでインターン いつもありがとう！



2011年のペットボトルでかざぐるまイベントから、イベントごとむすびでボランティアをしてくださっている学生の皆さん。今年初めから、インターンとして定期的に来て下さることになりました。

建築・都市計画を専攻している4名の学生を紹介します。佐藤さんは、スキーが得意な修士2年生。一番好きなスキー場は奥志賀高原。ポーターはいなく、スキーヤーのみのスキー場です。加藤さんは、年間100本以上の映画鑑賞が趣味の修士1年生、一番好きな映画監督はジョージ・A・ロメロです。脇さんの趣味はバイクでツーリング。愛車HYOSUNG250で普段は千葉の海岸線を走り、時には長野まで足を延ばします。大友さんの趣味は美術館めぐり。特に好きなのは国立新美術館。折々の企画展ももちろん楽しいけれど、建物もカッコいい。さすが、建築専攻の学生らしい視点です。

建築専攻の学生さんが作るポスターはさすが、デザインがカッコいいです。これは！？というチラシを見かけたら学生製作です。



むすびの業務を手伝ってくれます。視点が新鮮です。



団地シニアの暮らしを考えよう 30年後も団地で暮らそう

—これからの暮らしは自分たちでつくろ— @3/2



3月2日、団地シニアの暮らしを一緒に考える講演会を開催しました。千葉大学大学院工学研究科教授の小林秀樹先生の高齢者の置かれている住宅事情と将来像の話を国内国外の先進事例を交えながらお話しいただいたあと、ワークショップ形式で、参加者が自分たちで考えていく会となりました。



終了

音楽の恵コンサート3

人気の柳沢さん、竹内さんのチェロのピアノ、そして齋藤さんの軽快なソプラノに豊かな時間をいただきました。演奏の最後、「乾杯」に合わせ、皆でワインを乾杯。ボリュームのある軽食とワインで話が弾みました。



一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 @2/12 リハビリから挑戦 キリマンジャロ登山

語り手: 渡辺晴雄

お酒を飲みながら、テーマを決めての懇話会第4弾。キリマンジャロの透明な空気感を感じる写真とともに、ビールで話も弾みました。



終了

むすび居酒屋

介護関係を中心にたくさんの方々が参加。介護や光が丘の話で盛り上がる。また、話そうね～。



終了

介護の技のツボのツボ



当日は14人の参加で、みっちり介護の技術を勉強しました。杖、移乗、着替えの介助を勉強したのですが、長尾先生の講義は身体の力学的原理を活用した介護で、身体の自然な動きに合わせて最小限の力で行う介護です。

参加者からは「魔法のようだ」「久しぶりに汗をかきました」「体重の60%」との感想がありました。