

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 さといもときのこのいためもの

野菜がメインのおかず ごま油で香ばしい

材料（2人前）

- ・さといも……………4個
- ・ねぎ……………1/2本
- ・しいたけ……………3個
- ・ごま油……………大1
- ・A しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1/2
- 塩……………少々

作り方

- ① さといもはよく洗い、皮つきのままラップで包み、電子レンジ（500W）で4～5分加熱する（途中で上下を返す）。皮をむき、ひと口大に切る。
- ② ねぎは約5mm厚さの斜め切りにし、しいたけは5mm幅に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、さといもを炒める。焼き色がついたら②を加えて1～2分炒め、Aで調味する。



むすびが うしん

2013年
4月



第99号 2013年4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

定年おやじが元気になる会主催 おやじボランティア ゲスト 池下亮一さん

同窓生の集まりを東日本大震災の復興ボランティア集団へと進化させ、同窓の団結力で、ボランティアを行う池下さんのお話のあと、懇親を深めたいと思います。

準備の都合上、事前にお申込み下さい。

5月10日(金)19:00～21:00

参加費 2,000円(資料代 500円、懇親会 1,500円)



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〉

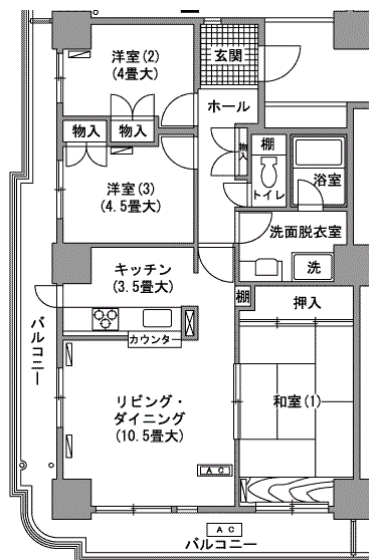
生活相談・コーディネート、掃除、24H 緊急連絡受付など

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 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。
見晴らしの良い、きれいなお部屋です。



珈琲の楽しみ方講座

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種の珈琲の香りや甘味を感じます。最後に珈琲をいれていただき、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

4月22日(月)14:00～15:30 拡大版
50年代ヒットソング特集。

大きな声を出すと健康にいいです。

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。

練馬区社会福祉協議会ボランティア 地域福祉推進センター 男性介護者の会

練馬初！「男性介護者の会(つどい)」を開催します。介護のこと、家事のこと、男性同士で語りあいませんか？

2013年4月20日(土)

14時～16時 TEL:3994-0208

Email:volunteer@neri-shakyo.com

音楽人形劇 パペレッタ・カンパニー

パペット(人形)とオペレッタ(音楽劇)が融合した音楽人形劇、パペレッタ。キーボードやバイオリンなどの生演奏と歌、そして人形たちが、愉快でかわいくて時々ホロリとさせられる楽しい時間をお届けします。

昨年に引き続き8月に「東北キャラバン」を予定。キャラバンに必要な活動費用のために、バザーを開催。また、午後にはキャラバンで行うパペレッタ「おおきななぶ」を上演いたします。小さなお子さんから大人まで楽しめる演目ですので、ぜひ一度、ご覧ください！

7/20(土)開催 詳細は決まり次第お知らせします

ご利用者アンケート報告

昨年末、居宅介護ご利用者アンケートを実施しました。
ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

訪問介護

サービスに関しては、満足、おおむね満足との回答でした。
しかし、いくつかご指摘の項目がありました。貴重なご意見として、反映させていきたいと思っております。

〈ご指摘の項目について〉

サービス提供責任者は定期的に訪問し、意向を聞き取っていますかという問いに、ご意見がありました。私どもは、制度基準より手厚く配置しているサービス提供責任者の他にコーディネーターを作り、ご意向を聞き取る体制を整えています。ご指摘のあった旨は、真摯に受け止め、平成 25 年度はサービス提供責任者を 1 名増やし、3 名体制とします。皆様のご意見、ご要望をケアに活かす体制を整えたいと思っております。

その他、「掃除機かけをお願いした日、ヘルパーさんによっては雑な時があり、少し気になった」とのご意見に関しては、「掃除の方法」については仕事の内容をよく確認し合うようにしました。

障害のサービスを利用されている方からは「利用サービスに制限がありすぎる」というご意見がありました。むすびとして、できること、できないことをわかりやすく説明していくこと、いろいろな情報を提供できるようにしていくとともに、利用者の意見として機会ある毎に関係機関へ、伝えていきます。

〈その他、コメントをいただいたものを下記に紹介します〉

- * 全員感じがよいです。
- * いつも誠心誠意お仕事に向かっています。
- * 緊急時にも対応していただき大変助かっています。
- * 大変お世話になっています。コメントも残してくださるので、様子がよくわかり助かっています。(離れて暮らしているご家族のコメント)
- * 急な依頼にも対応していただき感謝しております。これからもお願いします。
- * 事務所の対応がお優しくご丁寧です。

今後も、むすびに対してご意見、ご要望があれば、遠慮なく直接事務所に連絡か、またはヘルパーを介してお伝えくださればと思います。至らないところもあると思いますが、できるかぎり対応していきたいと思っております。

今後とも、むすびをよろしく願いいたします。

(サービス提供責任者 北川)

居宅介護支援

お答えいただいた方全ての方が、満足・ほぼ満足という結果になりました。「毎日安心して介護にあたれます」等のコメントをいただけたことを励みにしていきます。

今後も担当している方たちの話をよく聞き、ケアの実現を目指していきたいです。

(管理者 木田正吾)

北海道ツーリング記 3 永野亮介

2 日目の夕方に本州の陸地が尽きました。東北の山なみを奥へ奥へと越え続け、恐ろしい津軽海峡も越えた先にあったのは、岩手県にも青森県にも無かった、洗練されたおしゃれな都会でした。バイクを宿に停めて、手ぶらで夜の函館に出かけました。夢から醒まされた気がしました。観光客の群れに混じり、有名な函館山にロープウェイで登り、嘘みたいに見事な夜景を見たりしました。しかし僕が用があるのは、夜景の先に続く暗闇のほうなのです。

翌朝から、最北端に向けて北上を開始しました。市街地だと思って走っていたら、ものの 5 分でもう大自然地帯に居る、というアクセスの良さに驚きました。油断しているとすぐに店もガソリンスタンドもなくなります。原付バイクの航続距離の短さを補うため、携行缶に予備のガソリンを 5 リットル入れて積んでおきました。北海道は、道路や街並みの造りが根本的に違って、最初から大きなスケールで設計されており、バイクが遅くなったようにも感じます。

夏の東京の暑さから逃れるには、高い所へ行くか、北へ行けばいいのです。そうはいつでも、北海道南部の森が、信州八ヶ岳の高原地帯とよく似た清涼な空気を持っていたことは不思議な感じがしました。寒くて、途中の町で安物の上着を買いました。 つづく

終了

映画人生50年 加藤雄大氏

撮影の話から、カメラレンズについての専門的な話まで、映画にまつわるあれこれを話していただきました。参加した学生が「俺も映画撮りてー」と思いを膨らませ、むすびの次の企画に発展するかも??



終了

高齢期の住まいを考える講演会



小林秀樹教授の、光が丘に 30 年住むための住まい方の話を伺ったあと、参加者で光が丘をこんな街にしたいワークショップを行いました。グループに分かれ光が丘の長所と短所を踏まえながら、こうしたらもっと楽しくという話に、写真や文章を工夫しながら模造紙 2 枚を書き上げました。

参加者には「いいヒントをもらった。自分の地域にいただきます」とアイデアが伝播していきました。

○ 賛助会員になっていただき、ありがとうございます ○
伊藤様、寺尾様、田中様、山下様、大竹様、長谷部様、佐藤様、原田様、宇佐美様、千田様、秋山様、茂木様、松下様、阿部様、鹿野様、北川様、伊藤様

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。