



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.23

## みどりさんのおすすめレシピ

### 大根と豚肉の重ね鍋

忘年会などでお酒を飲む機会が増えていて、胃腸が弱っていませんか？今回は胃腸に優しく、簡単で安上がりのできる鍋料理です。旬の大根を、素材のおいしさをそのままに、たっぷりいただきます。



### 材料

大根1本、薄切り豚ばら肉200g、水1/4カップ、酒1/4カップ、お好みで刻みネギとおろし生姜

### 作り方

- ① 大根の皮をむき、4つくらいに切って、縦に薄くスライスします。  
(輪切りだと柔らかくなりすぎるので、繊維と平行に切りましょう。) 豚肉は7~8cmくらいの大きさに切ります。
- ② 鍋に大根と豚肉を交互に重ねて詰めます。
- ③ 酒と水を加えて蓋をして、中火にかけます。煮立ったら弱火にして20分ほど蒸し煮して完成です。

鍋から料理を取り分けたら、お好みで、刻みネギ、おろし生姜、削り節等をかけて、生醤油かポン酢醤油で召し上がって下さい。しゃぶしゃぶ用の胡麻ダレでもおいしくいただけます。体が温まる鍋料理です。是非お試し下さい。

## 住まいのワンポイントアドバイス

玄関スッキリで運気を招こう

1月は里帰りや年始回りで来客が多い季節です。誰かが訪ねてくるとなれば、気になるのが「玄関」。風水でも、玄関は運気の入口となる大切な場所といわれます。明るくスッキリした玄関で良い運気を招きましょう。

### まずは整理整頓

気がつくと靴や小物で雑然としているという事態に陥りがちな玄関。そうならないために、例えば普段使わない靴は箱に入れて押入れに収納するなど、「靴=玄関という発想を転換すること」も必要です。ブーツやスリッパは布袋に入れて、小物類はバックにまとめて壁に吊るすなどして限られたスペースだからこそ有効活用しましょう。

### 玄関を明るく清潔感のある空間に

広い壁には空間を見せる視覚効果があり、玄関マットなどの色を白で統一するのも明るさと清潔感にプラス効果があります。そこにポイントとして絵や小物を飾るなどすれば、コーディネートにも失敗がありません。

とはいうものの、清潔感の決め手はやはり掃除です。簡単に出来ますので、ササッと掃除しちゃいましょう。たたきはゴミを掃除機で吸い取ってから、濡らした新聞紙をちぎって玄関にまき、新聞紙ごとほうきで掃き集めます。新聞紙がゴミを吸着してくれるので綺麗に掃除できます。

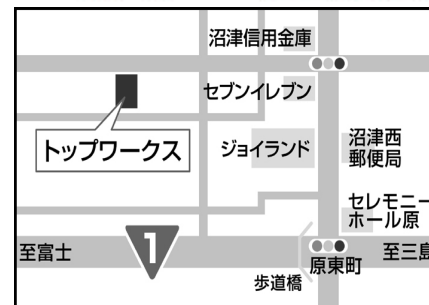
靴箱の中も基本は水ぶきですが、カビが生えやすいので掃除の後はよく乾燥させてください。掃除した後は、消臭効果のある竹炭を5~6本靴箱に入れるのがオススメです。



## リホームから新築まで

### あなたの住まいるパートナー

# ホームウェルトップワークス



☎0120-54-6166  
沼津市原町中2-7-2  
<http://www5.ocn.ne.jp/~topworks/>

# 地域で生産されたものを、地域で消費。

JA なんすん 原産直市

原地域の30人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8:30より、なんすん原支所北側にて販売しています。

今年のとめ市は29日で、お汁粉を振舞います。また、来年の初市は12日で、甘酒を振舞います。

是非遊びにいらして、はらの旬を感じてください。

原産直市生産者一同



## 鍋料理を研究する

江戸時代以前は基本的に一人一膳という食文化が確立していて、日本料理として鍋料理が大衆化したのは、明治に入ってからだとされています。その代表例として牛鍋などがよく知られています。(※ただし、明治以前においても地方の農村部や民衆には鍋が食べられていました。)

冬に食べたくなる鍋料理ランキングは、なんと1位がキムチ鍋。『熱い&辛い』で、体の芯から温まるというのが好まれる理由のようです。以下に②すき焼き・③しゃぶしゃぶ・④寄せ鍋・⑤水炊き・⑥湯豆腐・⑦モツ鍋・⑧ちゃんこ鍋・⑨かき鍋・⑩石狩鍋の順で続きます。皆さんはどんな鍋料理がお好みでしょうか？

いろんな野菜をたくさん食べられて、作るのも片付けるのも簡単な鍋料理は、冬の重宝メニューのひとつです。ぜひ、産直市で具材を買って、鍋料理を楽しんでください。

◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。

12/22・29 1/12・19

大根・柿・みかん・ほうれんそう・白菜・ねぶか・春菊

さつまいも・さといも・こかぶ・ブロッコリー・ゆず・お飾り

葉ネギ・菊・赤飯・五目ずし・キャベツ・にんじん・水菜

たくわん・手作りこんにゃく・お茶・新米・味噌・漬物・お餅

干物・塩辛・海苔(第2・4土曜日)

※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

# ずっとこのまちで 自分らしく

今月の1日に、沼津市の日の出町にぬまづ健康福祉プラザ(愛称:サンウェルぬまづ)がオープンしました。この建物は多目的福祉施設と夜間救急医療センターの複合施設としての機能を持っています。12日にこのぬまづ健康福祉プラザのオープン記念行事の一環で、「認知症サポーター養成講座」が開講されました。この日に開かれた講座は、より分かりやすく認知症を理解していただけるようにと、座学だけでなく沼津8カ所の包括支援センター職員による寸劇も織り交ぜた2部形式で行われました。

今回は私が講座を受講した中で感じたことや勉強になったことをまとめて書いていきたいと思います。



認知症は脳の病気です。いつ自分や家族が認知症にかかるか分かりません。ですから関心をもって、正しい知識をもつことがとても重要です。

認知症の症例として一般的に「もの忘れ」があります。しかし、一般の方の「もの忘れ」と認知症の方の「もの忘れ」は違います。一般的な方の「もの忘れ」はもの忘れしたことを自覚しています。以前会った人にばったり道であったときに、顔は分かるのだけど名前が思い出せないなんてことがあると思いますが、これが一般の方の「もの忘れ」のいい例です。しかし、認知症の方の「もの忘れ」は違います。「もの忘れ」自体を自覚できていません。例えるならば、以前にあった人自体を忘れてしまうのです。本人にとっては初めて会う人ですので、忘れたという自覚が生まれません。

なので、一般の方の「もの忘れ」の様に認知症の方に接してしまえば、認知症の方にとっては言われても思い出せない事だらけで、不安に感じることでしょう。認知症の方の本当の心を理解することは難しいかもしれませんが、認知症の方が思い出せない悲しみや行き場のない怒りをもって生活していることを理解しましょう。

座学で真面目に勉強するだけでなく、時々オリエンテーションを混ぜたりして、笑い声も絶えない良い講座でした。

認知症はいつ誰の身に起こるか分からない病気です。他人事として無関心でいるのではなく「自分たちの問題」とであると認識することがとても大切だと思います。そして、認知症の方にどんなことが出来るのか考える必要があると思いました。この講座を通じて、さりげなく、自然に、支えられるようになりたいと思いました。