



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.8

みどりさんの おすすめレシピ

ほうれん草と鮭のクリームシチューの作り方

材料 2人分(15分)
 ほうれん草 1/2わ, 生鮭の切り身 2切れ
 玉ねぎ 1/4個, ホールコーン 1/3カップ
 牛乳 2カップ半, バター 大さじ2杯
 小麦粉 大さじ2, 塩 小さじ2/3, こしょう



① ほうれん草は根元を切り、さっと水洗いをして水気を軽く切る。ラップで包み、電子レンジで約一分加熱して冷水にとり、粗熱が取れたら水気を絞ります。鮭は一口大のそぎ切りにします。玉ねぎは縦に薄切りにします。

② ホワイトソースを作ります。フライパンで中火に熱してバターを溶かし、玉ねぎをいれ、しんなりするまで炒めます。しんなりしたら、小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで全体にからめます。牛乳を少しずつ加えて、そのつととろりとするまで手早く混ぜます。

③ ホワイトソースが出来上がったら、そこにほうれん草と鮭を加えて弱火にして、5分ほど煮ます。塩・こしょうを少々入れて味をととのえて、コーンを入れてひと煮立ちさせたら完成です。

今月の産直市(裏面)には、ほうれん草をはじめとする葉ものがそろっています。この地域で作られた新鮮な野菜を使って、ぜひお試しください。

住まいのワンポイントアドバイス

フローリング 編

住まいかたの変化から畳をフローリングへまたは、最初からオールフローリングという住宅が増えてきました。フローリングは掃除のしやすさ、お手入れの簡単さが良いのが特徴です。日頃からまめにお手入れをすれば美しく快適に過ごすことができます。ご存知の方も多いと思われるが、今一度確認していただくため、お手入れ方法を書きたいと思います。

フローリングに水気は禁物。

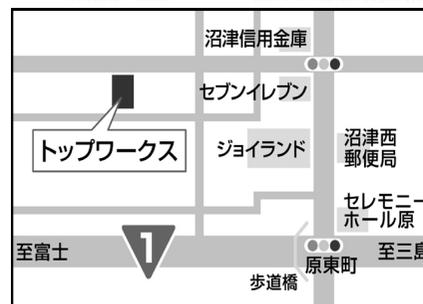
フローリングはほこりが舞いやすいので、まめに掃除することが大切ですが、水気を嫌うので乾拭きが基本です。水拭きをひんぱんに行くとひび割れが生じます。普段は掃除機やペーパーモップで掃除することをお勧めします。美しいツヤを保つには2~3ヶ月に1回はワックスがけをしたいものです。ワックスは転倒防止の為に滑り止め剤入りを使いましょう。上手に仕上げるコツはワックスがけをして完全に乾かした後、乾拭きを行うことです。

フローリングの補修。

美しく保つにはフローリングを傷つけないようにすることが、一番です。キャスター付の家具をなるべく使わないこと。椅子の足などにゴムキャップやフェルトを付ければ安心ですね。傷ついたときの対処の方法としては、DIYショップにある補修用クレヨンが使われるといいと思います。いろんな補修材がありますが、クレヨンが一番簡単ですし、色も豊富なので経験が少ない人でも傷を目立たなくすることができます。クレヨン補修がおわったら、保護のためにワックスがけを行いましょう。



あなたの住まいるパートナー ホームウエルトップワークス



☎0120-54-6166

沼津市原町中2-7-2

<http://www.5.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

鍋の具材が出始めました。

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。

11月は沼津御用邸記念公園の菊華展が催されることでおわりのとおり、「菊」が最盛を迎えます。原の植田・桃里地区は昔からの菊の産地で、この産直市にも出品します。ご購入いただいて季節を感じていただければ幸いです。

是非遊びにいらしてください。

原産直市生産者一同

11/4 (土)

米 さつまいも 里芋 キャベツ
 ほうれん草 小松菜 水菜 ねぎ
 菊 漬物 味噌 ねぶか(白ねぎ)
 こかぶ 白菜 大根 赤飯 お茶
 きりもち 五目ずし



◎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。

11/11 (土)

新米 ひもの ほうれん草
 さつまいも 里芋 菊 こかぶ
 ねぶか 大根 キャベツ 白菜
 ねぎ 赤飯 五目ずし ブロッコリー
 お茶 きりもち 漬物 味噌



※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



1日に介護事業関係の車を見ないことがないほど、地域生活環境の一部となった介護保険制度。

実生活にまだ介護経験がなく、言葉として世にあふれている介護というものをどうとらえて良いか考えてしまう店長の飯田が、居宅介護支援事業所「野の花」の戸塚芳子さんにその考え方についてお伺いしました。とても、納得できるお話でしたのでご紹介したいと思います。

飯田 「戸塚さん、住宅改修でかかわることはあるのですが、介護というものをしたことがないんです。将来のことを考えるとホームヘルパーの資格を取るなどして、勉強が必要だと感じているのですが、どう思いますか？」

戸塚 「そうねえ、知ってできることは必ずあるから、ノウハウを学ぶといった意味ではいろんなところで養成もしているし賛成ね。でも、あまり重たくとらえすぎるのも考えものかしら。真剣に考えることは確かに良いことよ。でもね、肩肘張らずにもっと自然に介護を捉えてほしいのよ。だって、誰もが通る道でしょ。皆で協力して赤ちゃんの子育てをするじゃない。そういう感覚で介護も捉えてほしいのよ。飯田君は、ご両親を想定しているのかもしれないけど、ご両親があなたを介護するということも十分ありえる話なの。お互いに支えあうこと、思いやることそれが介護にとって大事なことなの。」

飯田 「なるほどですね。ちょっと頭でっかちになりすぎでしたね。」

戸塚 「いいのよ。ノウハウはあっていいものだから、機会があれば勉強したほうがいいわ。それよりも介護で一番大事なのは、コミュニケーション。そして、信頼関係を築くことなの。一人一人の対応が大事な介護だからこそ、介護に従事している人たちはそこを大事にしているのよ。ご両親だから大丈夫ってことではなくて、元気なうちからちゃんとコミュニケーションをとって信頼関係をつくらなきゃいけないのよ。」

飯田 「耳が痛くなる話ですね。でも納得できました。ありがとうございます。少しでもコミュニケーションをとって、努力していかなきゃいけないですね。」

戸塚さんに頭に凝り固まったものを取っていただいて、とてもスッキリしました。こういった相談を気軽にできる方が近くにいる心強さもまた感じました。



<協力：居宅介護支援事業所「野の花」 戸塚芳子さん>