



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.9

みどりさんの おすすめレシピ

かきのみそキムチ鍋の作り方

材料 4人分

かき 600g , ごぼう 1本(150g)
 焼き豆腐 2丁, しめじ 2パック, 春菊 1わ
 白菜 1/4株, 生姜のすりおろし 大さじ2
 キムチの素 大さじ5, 塩, みそ 少し
 鶏がらスープ(顆粒) 大さじ1/2



① 下ごしらえとして、かきは塩で水洗いします。ごぼうはたわしで水洗いし、鉛筆を削るようにささがきにし、五分ぐらい水にさらしてざるにあげる。焼き豆腐は縦に二つに切り、子房に分ける。白菜は3cmのそぎ切り、春菊は根元の堅い部分を切って手で半分に折る、みそ(60g)としょうがのすりおろしとまぜておく。

② 土鍋に水8カップと鶏がらスープの素を入れて強火にかける。煮立ったらみそを少しずつ溶き入れキムチの素を加える。春菊以外の具を入れて煮る。

③ 材料に火が通ったら春菊を加え、器にとっていただきます。

朝晩の寒さが急にやってきました。鍋をつついて、体を温めてください。

住まいのワンポイントアドバイス

美トイレ維持法編

今年も早いもので11月です。そんなこんなでもう師走、年末と季節はあっという間に進んでいきます。そろそろ、お尻を叩いて大掃除に取り組んでいかなければいけませんね。今回は、トイレ掃除の悩みであるふち裏汚れのウンチクと美トイレ維持法を書いていきたいと思います。

トイレの悪臭の大元は「便器のふち裏」にあります。

すっかり私たちの生活に定着した「洋式トイレ」。男女兼用で省スペース、足腰に負担が少なく子供にもお年寄りにも妊婦さんにも安全など、メリットの多い洋式トイレですが一点だけ問題とすれば便器のふち裏の掃除です。悪臭の大元もまたそのふち裏汚れなのです。

ふち裏汚れには出来やすい条件があります。①男性が立った姿勢で小用を行い、特に水溜りの“手前”や“奥”を狙っている。②温水便座を使用。③便座カバーを使用。④常時便器のふたを閉めている。です。①②はともかく、③④は省エネや結露防止を考えると良かれとしていることだと思います。臭いの元である雑菌は②③④を行うことで、温度35~40℃、湿度80%以上という格好の繁殖条件の下、生息し増殖しているのです。

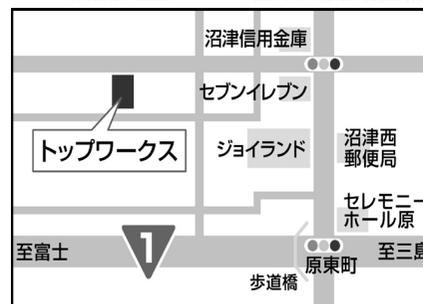
美トイレ維持法。

トイレの掃除道具や洗剤は各種メーカー取り揃えているので、そこはおまかせしまして、美トイレ維持法について書いていきます。

- ・ 温水・暖房便座ならば、便座カバーは外しましょう。(ふち裏菌繁殖防止)
- ・ 夜間は結露防止のためふたを閉めていても、昼間は出来るだけふたを上げておきましょう。
- ・ 男性の家族に尿を飛ばさないような工夫を求めましょう。
- ・ トイレ掃除は週1回を目標に行いましょう。



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

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。

今の時期は、芋類（里芋・とろろ芋）・根もの（大根・にんじん）・葉もの（ほうれん草・白菜）など、新鮮な野菜が豊富です。もうそろそろ恋しくなるなべの具材もここで調達することも出来ます。

是非遊びにいらしてください。

原産直市生産者一同

11 / 18 (土)

さつまいも キャベツ とろろ芋

ほうれん草 小松菜 水菜 里芋

カリフラワー 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 漬物 味噌



◎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 / 25 (土)・12 / 2 (土)

新米 ひもの ほうれん草 にんじん

さつまいも とろろ芋 こかぶ

ねぶか 大根 キャベツ 白菜

里芋 赤飯 五目ずし ブロccoli

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

介護・福祉・健康・医療、さまざまな面から支えてくれるはら地区センター内にある「はら地域包括支援センター」（以降：包括）。今年の4月に創設され、ちょうど半年を迎えました。地域にいろんな可能性をもたらしてくれるこの「包括」をもっと身近に感じていただきたいと、今回、センター長の土屋英俊さんにお話を伺いました。

飯田 「土屋さん、包括の仕事を具体的に分かりやすく教えていただけますか？」

土屋 「はい、主に4つの仕事があります。1つ目はよろず相談所としてのお仕事。専門である介護に関することをはじめ、皆さんの不安を解消すべく相談に応じています。2つ目は皆さんの権利を守るお仕事。この半年の間で、「振り込め詐欺」にあいそうになった方の情報を警察に通報したりしました。3つ目はこの地域に皆さんが長く健康的に住んでいただける環境作りのお仕事。地域の病院や警察、民生委員の方々と連絡を取り合って、その地区ごとに皆さんが求める環境を提供できるように、いろんな場所に顔を出してネットワーク作りをしています。4つ目は長く自立して生活していただけるようにサポートするお仕事。やりたいこと、できるようになりたいことなどを自立して出来るように介護予防ケアマネージメントを組んだりしています。」

飯田 「一般的に4つ目の要支援の方のケアマネージメントをしてくださるイメージが強いですが、それ以外の仕事も多く、幅広く業務をこなされていますね。特に地域のネットワーク作りというのはとても心強いですね。」

土屋 「はい、例えば、自立支援を目的にしているホームヘルパーさんの場合、業務としてサポート出来ない場面が出てきたりします。でも地域のネットワークを活用することで、地域・地区のこととして取り組めば解決できることも多いはず。そういった環境を皆さんに提供したいと考えています。また、皆さんの一つ一つの不安や悩みを解消することが、ネットワーク作りを加速させます。大勢の皆さんには“包括”を利用していただいて、よりすみやすい環境作りのお手伝いをお願いしたいと思っています。」



今回お話を伺って、一つ一つの業務をこなしながらも、それぞれの業務の枠にとらわれず、積極的に多方面へ取り組む「包括」に明るい「はら」を感じました。これからもより充実した支援をして頂きたいと深く感じました。 <協力：はら地域包括支援センター 土屋英俊さん>

