



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.95



フランドル松屋さんから新商品ができました！その名も『ぶっせ』。中身の味は、チーズとりんごの2種類あります。そこでさっそくチーズ味をいただきました。生地は、ふんわりとやさしさがあがり、中身のしっかりとした濃厚チーズに驚きました。くせになることうけあいです。



店内には、秋の味覚いっぱいの商品が並んでいます。先日、テレビでも放映された松屋さん。是非この機会に足を運んではいかがですか？



沼津市原346  
(有)フランドル松屋  
055-966-0206

## ちよっとのんびり コーヒーブレイク

福祉講演会「終活ってご存知ですか？」報告

今回は、8月23日に行われた福祉講演会「終活ってご存知ですか？」の報告です。というのも、講演会に何うと会場には定員を大きく上回る数の来場者で溢れていて、皆さんの終活に対する関心の高さを感じたからです。少しばかりですが、皆さんのお役に立っていただければ嬉しいです。



### 講演会レポート

○終活とは、人生の最終章を具体的に考えること。具体的に考えたことを記して、誰かに託すこと。

○エンディングノートは終活をスムーズに行うためのツール。エンディングノートを記したら、その存在を家族に伝えておくこと。

○終活のイメージは、次の8つ。保険・相続・暮らしのオーガナイズ(計画)片付け・介護・老人ホーム・葬儀・尊厳死・遺言。この8つのどこから終活に取り組んでもよい。片付けが一番取り組みやすい終活。

○終活エピソード生前に遺品整理業者の方と打ち合わせを終えていたとお爺様。その方が亡くなり、遺族が遺品整理をしていたところ、エンディングノートを見つける。そこに書いてあった電話番号に電話してみると、お父様が生前に遺品整理業者との打ち合わせを終えていたことをはじめ知る。亡くなったお父様の意思の通った遺品整理が行われた。

○火葬時に棺の中に入れるものは、家族の都合。エンディングノートに記せば、棺に入れてほしいものも決められる。

○女性の方が、終活は切実な問題。妻は6つの葬儀について考えておかねばならない。夫の両親、自分の両親、夫と自分。

○元気なうちに終活をやっておかないと、死に直面すると、先送りをしてしまう。なかなか本人や家族の意思の入った葬儀が出来ない。



## 住まいプロ ホームウェル トップ・ワークス



株式会社 トップ・ワークス  
〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2  
TEL(055)967-6166 FAX(055)967-7933

**0120-54-6166**

<http://www.topworks.org>

### 階段裏のたべもの家 ステーキ&ライブタイム

古き良き時代のすばらしいアメリカンポップの歌を楽しまれる時間です。どうぞ、ごゆっくりお楽しみください。  
営業時間 PM7:00~PM10:00  
オープン記念 2,000円にて(飲み物は別料金です。)  
A.ステーキ B.ペペロンチーノパスタ C.煮魚ライス(全て、生サラダ、アイスクリーム、ケーキ、みぞれ付き)  
予約制090-4118-0863(当日6:30にのみ切り)



沼津市原町中2-13-26  
階段裏のたべもの家 かつ政さん北隣、エクセル歯科医院さん横

### hinataboggio

〒410-0311  
静岡県沼津市原町中3-10-9  
☎055-966-3117

営業時間 9:00~20:00  
定休日 不定休

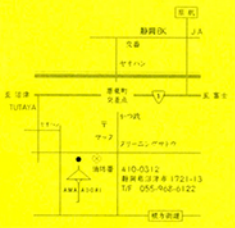


### OneDay Café

駿河湾沼津SA上り線内にある  
ワンちゃんや飼い主さんのための憩いのカフェです！  
住所：沼津市根古屋98-27 TEL：055-946-5112  
お誕生日会は9/20(土)、10/20(土)です！詳しくはお店へお問合せください。



器・雑貨・文具の店  
AMAYADORI  
open 10:30~17:00  
close 木・金・土  
[www.amayadori.jp](http://www.amayadori.jp)



# 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25人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8:00より、なんすん原支所北側に販売しています。

夏野菜が終わり、冬野菜の栽培の準備に取り掛かっています。今の時期の旬は、イモ類です。是非、原の旬を味わってください。

原産直市生産者一同

◎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。



9/20・27 10/4・11

たまねぎ・きゅうり・おくら・しょうが・ゴーヤ

葉ネギ・サトイモ・さつまいも・秋なす・ししとう

長芋・大根・じゃがいも・夏菊(お彼岸用)・新米

漬物・味噌・お茶・干物(最終土曜日)



## はらまるオススメレシピ

**秋ナスの肉巻きの作り方** ナスを薄肉で巻いて焼き、焼き肉のたれで焼くだけの簡単レシピです。チーズやしめじをナスと一緒に巻くとさらに美味しくなります。



**材料** ナス 大1本、豚薄切り肉(バラかロースかはお好みで)、焼き肉のたれ 適量

### 作り方

- ① ナスを縦3等分にし、そして拍子木切りにします。ナスの皮に隠し包丁をし、薄切りの豚肉で巻きます。
  - ② 肉の巻き終わりを下にして、温めたフライパンで焼きます。転がしながら、肉に火が通ったら焼肉のタレを入れます。焦がさないように、タレを絡めれば完成です。
- ※冷めても美味しいですので、お弁当に入れても大丈夫です。

# ずっとこのまちで 自分らしく

おにぎりの会の活動を拝見してきました!②

今月はおにぎりの会の皆さんの活動の様子です。右記してあるのが、1日のスケジュール。この日はお届けする分と会員さんの分を合せて28個のお弁当を作られていました。

私が伺ったのは調理～配達の間でした。調理ボランティアの方々が、主食や副菜ごと4班に分かれて調理、ワイワイガヤガヤ楽しそうに作られていらっしゃいました。お弁当の盛り付けが終わり、箱詰めが終わるころに運転ボランティアの方々がいらっしゃり、それぞれの車に調理ボランティアさん2名が同乗し、高齢者のお宅へ向かわれました。

### おにぎりの会の活動の1日スケジュール

- 9:00～ 地区センターに集まる。  
お弁当を作り始める。
- 11:00～ お弁当が完成。  
高齢者のお宅へ配達開始する。
- 12:00～ 会員さん皆でお弁当を食べ始める。  
食事をしながら来月の献立を決める。
- 12:30～ お弁当の容器を回収に廻る。  
来月のお弁当の為に買物をする。
- 13:00～ 片付けを始める。
- 13:30 解散



## 今月のショーウィンドウ

地域の皆さまに季節を楽しんでいただけるものを。今月の手作りショーウィンドウディスプレイは「お月見今昔物語」です。

ホーム君とウェルちゃんは、宇宙から月を眺めています。宇宙から見るお月様はどんな風に見えるでしょうか。地球ではスキの隣でウサギがお月見。もう一匹がどこかに隠れています。探してみてください。通りがかりに眺めて頂いて楽しんで頂ければ嬉しいです。



自家製ソースの洋食店  
**グリルわかば**  
ご来店お待ちしております。

ミニパーティーも  
出来ます!

沼津市原172-4(P有)  
☎055-966-0208

ギャラリーカフェ  
**ちょっ蔵**

沼津市原 239-2 ☎090-1981-3994  
11:00~18:00 お休み 日・月

いつまでも住み慣れた我が家で過ごしたい

寄り添う看護... 在宅療養生活無料相談実施中

家でハビリ、どんがハビリ...

東部訪問看護リハビリステーション  
**TERESA テレサ**

〒410-0311 静岡県沼津市原町中2丁目15-2  
☎055-969-2008 <http://teresa-hokan.main.jp/>

**HONEY SUCKLE**

tel. fax. 055-966-0152

菓子工房  
ハニーサックル

198 HARA, NUMAZU-SHI