

～京丹後市 百寿人生レシピ～

このタイトルのレシピを元に京丹後市健康推進課主催で、料理教室が開かれ、かくいう食べることも大好きな私も参加してまいりました。

以前は、春に開催され、今回2回目。春には丹後寿司、それによく合う白和えとお吸い物でした。

今回は7月暑い時期でもあり、涼しさを感じられる食材が並び、アゴ（とびうお）のホイル焼き、水菜の生春巻き、みょうがご飯トマトとニラのかき玉汁、心太とかんりの品数でした！(〇)！



なかなか我が家の食卓にはお目見えしない料理なので、是非、我が家でも作りたいですね。

今回のレシピ 京丹後市は百歳以上の方（百寿者）が多い市であり、その長寿の秘訣が食にあるのではないかと考え、百寿者の方々の食生活について調査を行い、その結果をまとめ作成されたのが、この「百寿レシピ」だということです。

このレシピには、食材の下ごしらえから仕上げまで、食の知恵がぎっしり詰まっているそうです（私もこのレシピ冊子がほしいです。）

夏真っ盛りです、楽しい季節でもあります、皆様しっかり食事を摂り元気に秋をお迎えください。今月もよろしくお願いします。

（ケアすざけん 布施 初恵）

～海水浴～

皆様こんにちは。すごく暑い日の毎日ですが、皆様はどうお過ごしでしょうか。

僕は、暑いのが大嫌いなので、毎日「あー今日も暑いんか、いやだなー」と思いながら朝を迎えています。

でも！こんな暑い毎日を癒してくれるのが海水浴です。海が大好きなので今年は4月から友達と海水浴にいきました。しかし…時期が早すぎて水温がかなり冷たく20分でギブアップ…最近も海水浴に行きましたが、水温も上がっていて気持ちよく海水浴ができました。



ケア、すざけんに入社して、約半年になろうとしています。だいぶ慣れてきましたが、建築の事も覚えて行かないといけない事がたくさんあり、まだまだ勉強しないと行けない事が山ほどあります…。

まだまだ未熟者ですが、皆様のお役にたてる用に頑張りますので、宜しくお願いします。

住宅改修の担当もさせて頂いていますので、住宅改修の相談がありましたら、山田にご連絡を頂けましたら、嬉しく思います。

（ケアすざけん 山田純也）

ケア・すざけんコーナー

☆介護者教室のお手伝いに参上しました！

京丹後市の「おおみや苑」様から、毎年開催されている「介護者教室」のお手伝いのご相談をいただきました。

日ごろお世話になっているせめてものお返しになればと、手すりメーカーの「矢崎化工さん」のデモ車と共に、おおみや苑様へ伺ってきました。

実際に介護をされているご家族様に向けての催しで、出席された方も真剣に話を聞いてくださり、新商品の杖や、歩行器、昇降座椅子なども体感していただきました。終盤はおいしいお菓子とお茶で一服、いやしのひと時。素敵な催しだと感じました。参加して下さいました方々、スタッフの方々本当にありがとうございました。



矢崎化工さんのデモ車です



デモ車の中に入って、体験していただけます！



良く見えませんが(〇)左奥の河島が昇降座椅子を操作しながら小芝居しています(笑)

実際に用具を体験していただきました。

この日の人気No1は、
徳し担当山田…と思いきや、中央にどっしり構える「かほちゃん」でした♪♪(〇)

色々な講習会やイベントを計画されておられる施設団体の方、ケア・すざけんにお手伝い出来ることはございませんか？
一声かけて下されば参上いたします！(ケア すざけん一同)



年齢はただの数字に過ぎない
二十歳の年寄りもいれば
百歳の若者もいる
そつと気持ちで…

杉さんのひとり言

いつもお世話になってありがとうございます。

8月葉月になり、毎日暑い日が続きますが、みなさんお元気でしょうか？



海の京都

さて、過日7月18日に、京都縦貫自動車道が全線開通しました。当初より34年間という長きに渡り、京都府北部の念願の大動脈が完成しました。過疎・高齢化・少子化に直面して、経済的地盤沈下している丹後の活性化の起爆剤になれば、と大いに期待している処です。

この縦貫道の開通を見こして、北部では「海の京都」と銘打って、色々なイベントや観光客の誘致が活発に行われているようです。「人・物・金」の交流が計られて、若い人が住んでくれたり、Uターン・Iターンがおこり、いよいよ丹後の夜明けになればいいなあと思っています。

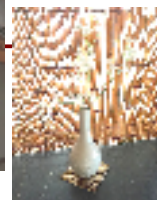
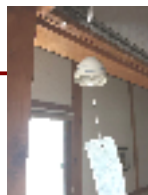
私見ですが、この縦貫道が開通したことにより、丹後に外来から来てもらうこともいいのですが、京都市が近くなり、丹後出身の京都で働いている人や学生が、京都市内まで通勤通学が出来ないものかと考えています。



丹海さんの野田川本社と京都市内を、ノストロフで朝6時頃から15分間隔でバスを走らせ、帰りは夕方6時頃から15分間隔でバスを走らせて、バスの定期代金も地元自治体・京都府・企業・本人で負担して、少しでも安くなるようにして、何とか可能にならないかと思っています。与謝・天橋立インターから高速で京都の入り口の洛西の沓掛インターまで約1時間です。

もし、それが実現可能であれば、丹後の高校卒業生が地元に住みながら、京都へ通うことができ、親の仕送りの負担も少なくて済み、また、お金の消費も地元で落ち、さらに京都市内に通う南部の人を嫁にももらったりできないだろうかと思っています。それには、行政の方で、丹後出身で現在、京都市内で暮らしておられる方々のリストを調べ、その方々に通勤・通学が可能であれば丹後に住みますか？というようなアンケートを取ってほしいと思います。そして、そのアンケートを元に丹海さんと建設的な相談がしてほしいと思います。将来、若い人が住んで来て、誇りの持てる丹後であらいたいと思っています。つまらない発想を書きましたが、何とか実現してほしいと願っています。今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



編集後記

8月に入り、猛暑と呼ぶに相応しい、猛烈な暑さが続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

先月の休日に、兵庫県の出石町に行ってきました。目的は出石蕎麦ではなく、出石焼きでした。

出石焼きの大きな特徴は、透き通るような白磁の焼き物で、ちょうど暑い季節には涼しそうな出石焼きがぴったり合います！出石城の付近には、何軒かの出石焼き販売店さんがあり、3件ほど廻ってきました。それぞれのお店が手作業で作られておられ、自分が気に入った風鈴と花差しを購入しました。家に帰り、早速両方の焼き物を飾っています。毎日暑いですが、出石焼きを眺めて、気持ちだけは爽やかに過ごしていきたいと思っています。

(談 吉岡 大)

ポキ
住マイル

No111 H27.8.1発行

発信元: 株式会社 杉 建

住所: 与謝野町字石川 537-3

TEL: 0772-42-6955

FAX: 0772-42-0501

メールアドレス: sugiken@triton.ocn.ne.jp

ホームページ: http://www.sugiken.jp/

～住まいのお手入れ 内装編～

今回は、住まいのお手入れ方法を紹介させていただきます。

少しのお手入れで、家が長持ちしますので、ぜひ実践してみてください！



「壁紙」

壁の汚れは、意外と気になるものです。張り替えという前に、ちょっとお手入れしてみませんか。

お手入れ方法

ほこりはやさしく掃除機で吸います。汚れがひどい時は、弱アルカリ性の洗剤やお風呂用洗剤(中性)をスポンジなど含ませて、汚れ部分をたいていきます。



「フローリング」

床の仕上げ材で「木の床材」のことです。フローリングは水気が大敵です。

お手入れ方法

ワックスを3か月から6か月に一回、天気の良い日にかけてみましょう。まずはフローリング表面のゴミ、ほこり、汚れを取り除きます。最後に水拭きをして乾くまで待ちます。ワックスを専用モップかぞうきんに含ませ、木目方向に沿って薄くムラなく塗ります。乾燥するまでは、歩かないで下さい。



「クッションフロア」

トイレや洗面室などに敷くビニールの床材です。水拭きができるので、清潔なうえ、弾力性もあります。

お手入れ方法

普段は、ぞうきんかけで汚れをふき取る程度で大丈夫です。たまに、フローリング用ワックスで磨けば、ツヤは消えませんが、

汚れがひどい時は、中性洗剤を使用してフラッシュ洗いをして、水で洗剤をきれいにふき取ります。良く乾かした後に、ワックスをかけをしてください。

