



さわやがインフォメーション

ASA三ツ境北部 Vol.106

〒241-0816 旭区笹野台4-65-12
TEL:0120-57-0843 FAX:391-7357

2007.1.28

新年早々、物騒な報道が続きまし
た。景気の回復とは別に、個々の幸
福感、心の持ち様ひとつ。この
「さわや」が、身近な物事に喜び
を見出し出していただけ、お役に立
てれば幸いです。

前号掲載の「川柳コンテスト」
に投票ありがとうございます。
数は少なかつたのですが、(のべ
34票)一番票を集めた句は、 番今
宿Tさんの一

**髪の毛と
年金常に減り続け**

切実な気分がよく解ります。嘆い
てばかりでは始まらない。「戦後
たくましく生き抜いてきたパワーで
何くそ、負けないぞと...」笹野
台のKさんから応援と自戒(?)を
こめたコメントも。
私からも一句。

**お願いです 雪道に
水をまかないで**

まるで標語...。(苦笑い)
今年は暖冬の様で、雪も積
もりませんが、朝薄氷の張った
道は、配達が大変怖いそうです。
寒さもまだまだ気は抜けません。
足元に気をつけてお出
かけ下さいね。



古紙のしりばり方

少ない力で、しっかり結べる方法です。
細い紙ヒモは雨に弱く切れてしまいます。

左の様に
輪を作り十字
に置きます

中心に新聞を
置きましょう

カドで縛ります。
(カドだとしっかり
縛れます)

輪の部分を持ち
上げ、左のヒモ
を通します。

できあがり

お店から
古紙回収は2月11日(日)
休刊日は2月13日(火)朝刊
です。

4区(笹野台4丁目近辺)と
9区(今宿1丁目近辺)の担当が
変わりました。ご不便がござい
ましたら店までご連絡ください。

「しらべ隊」隊長コラ

【変る食生活】

古代ロマン(その5)

先土器時代の人たちの食生活はパ
ベキユーやむし焼き調理だけでした
が、縄文時代に入り土器が使用さ
れるようになると、土器で煮て食
べることにより、食生活はおおいに
変わりました。

また、豊かな森は多くの木の实(堅
果類)や、ヤマイモ、球根など多彩な
食材を提供してくれました。木の实を
求めて、小動物が集まり、弓矢が発達

し、狩猟がさかんに行われました。ま
た、一部では魚や貝類(貝塚文化)な
ども入って来たようです。

しかし、縄文時代晩期になる
と、気候の冷涼化と海退
が進み、自然環境の変
化により豊かだった採
集経済にゆきずまりが始
まり人口の大現象をもた
らしました。

およそ1万年続いた縄文文
化が終わり、北九州の地に大陸が新し
い文物と生活技術をもった人達が渡来
し、農耕社会(弥生時代)に移って
いくのです。

Lesson75 ひだまり日記 No.91

今回は「認知症の方と薬」について書き
ます。
「ご家族が一日中一緒に過ごされる方は問
題ないのですが、「お一人暮らし」「日中
独居の方」は配慮が必要です。血圧・コレ
ステロールなどの薬を長期服用される方が
いらつしやると思います。服薬は日常の習
慣になっているから大丈夫と思いがちです
が、認知症の方に「日常の習慣」は難しい
ことなのです。

「認知症の方」は「今」と「過去の一時
期」の中で生活していらつしやいます。
『今』は「数十分間」「数分間」と個々ま
ちまちですが「24時間を継続して記憶
する」のは、まず無理です。例えば

テーブルの上、朝食の食べ残しと
空のお皿やカップ。「???」ごはんを
食べたらしい。朝食なのか昼食なの
か、はつきりしない。時計を見ると10時半
...朝?でしょう...薬箱が目に入る。「薬?
飲んだ?」。薬の袋に日にちと曜日を書いて
ある。今日は何日?カレンダーを見ても
「今日」が「どの日」か分かりません。新
聞を見て何日何曜日を確認。とりあえず
「今日」が分かって朝の薬を飲みます。
数十分経って、テーブルの上には空に
なったお皿とカップ...時計を見ると10時50
分。朝ごはん?を食べてほしい、薬箱、箱
を見ると日にちと曜日の書いてある朝の薬
が入っている。ああ、飲み忘れてた...と日
にちを確認せず服薬。

空のお皿が目に入ります(朝のままで
すが)...ご飯を食べた?時計は12時、昼食



らしい。薬箱...薬、12時だから昼の分を...
昼食は召し上がらないまま、服薬なさつた
わけです。
このような思いと行動がずっと「認知症
の方の一日」の中で繰り返されるのです。
記憶が持続しないと言うことはこういうこ
とです。この例では新聞の日付・時計を読
むことが出来るから良いのですが、認知症
が進むと字を読むこと(意味を読み取るこ
と)、時計を読むことが出来なくなります。
つまり今日が何日何曜日、今が何時・朝昼
夜の判断ができなくなります。そうなる
と確実な服薬は不可能だと言うことはお分か
りでしょう。薬を小分けするケースが
ありますが、これは健康な方の飲み
忘れ防止には便利ですが、認知症が
進んだ方にはほとんど意味を持たな
いと思います。

とにかく認知症があると判つたら、
薬を処方して下さるお医者様に率直にこ
相談なさつて下さい。「ご本人は安全で
確実な服薬が出来ない」「家族やヘルパー
さんが見守れる時・回数にしてほしい」
「薬そのものの見直しは可能か(食事が減
ってコレステロールの数値が安定してい
る...など薬の量を減らせる場合が実際ある
のです)など、実情とご家族の思いをきち
んと話して下さい。認知症の方と関わる
介護職の皆様がもし「服薬に疑問や不安を
感じることがある」思われたら、ご家族や
ケアマネジャーさんにきちんと報告くだ
さい。体の為に服用している薬が、体や心
に害を与えてしまうのでは意味がありません
から、非常に大切な情報のはずです。

認知症がなくても、継続的に薬を飲んで
いらつしやる方に関わられるご家族は時々
「薬の残量」を確認されたほうが良いです。
ご高齢の方々は「もったいない」という感
覚をお持ちで、飲み忘れた薬や、ご自身が
判断されて飲み止めてしまった薬などが、
戸棚の中などにたくさん残っていることが
あります。私がヘルパーに行っていたお宅
でも多くのケースがそうでした。通院でき
ずに薬が足りなくなつたときに飲みましよ
う...などと思いがちですが、期限の過ぎた薬
を服用するのは非常に危険です。一番新し
いものを数服残しているのであればまだし
も、古いものを見つけたらどうぞ迷わず廃
棄して下さい。「もったいない」と怒ら
れるようであれば、タイミングを見て気づ
かれないように少しずつ捨てましょう。で
も、たくさん飲み残してもお元気でいらつ
しやるということは、服薬の必要がないお
薬かもしれないですよ。これをお読みく
ださっている医療関係のかたがいらつしや
いましたら、失礼をお許しください。が
「在宅で生活される方にとって思いもよ
らないバリアがある」ということをご理解
ください。

介護についてなどご質問をお寄せくださ
い。ではまた、次回お目にかかります。
ひだまり

特定非営利活動法人 ひだまり
中尾 1-32-12
Tel: 045-391-8999
Fax: 045-391-8983
ホームページ http://www5.ocn.ne.jp/hidamari/

先月号の人気プレゼントベスト 8

商品名	当選率	応募数	倍率
1 映画「ティバレット」	10	33	3.3
2 オルセー美術館展	25	79	3.2
3 ラジャの湯	25	78	3.1
4 湯楽の里	25	46	1.84
5 ホルタレパスタル	60	110	1.83
6 NIKKEI手帳2007	30	41	1.4
7 スケート滑走券	15	19	1.3
8 江ノ島遊覧セット	25	26	1.04

第一希望の登録のみを集計 (応募総数530件)



16

今月の映画は、朝日新聞協賛の為、多めにご提供できました。ポンピドー展もおしゃれな六本木に誕生した新しい美術館で、楽しみ。「知恵蔵」とミッキー目覚まし時計は高倍率必至かな？

2

1



「1」招待応募申込ハガキ (2枚分)「2」希望の方へ
 申込専用ハガキをご希望の方は、「イ・ロ希望」とご記入の上、さわイン宛へお申し込み下さい。プレゼント希望と併記で構いません。昼・夜希望があればご記入下さい。
 充分な入荷を予定しておりますが、在庫不足の場合は抽選となりますのでご了承下さい。

イ・ロ希望
 四月公演
 『四月大歌舞伎』(仮)
 出演：吉右衛門、勘三郎他

ロ・新橋演舞場
 四月公演
 『桂春団治』
 出演：藤山直美・沢田研二他

プレゼントは
 終了しています

プレゼントコーナー

商品名	内容	当選数
映画 1 天国は待ってくれる 招待券	出演：井ノ原快彦、岡本綾、清木場俊介他 男女の友情は成立しないのだろうか？2/10～	2枚1組 25組
映画 2 「どろろ」割引券	割引券 大人300円子供200円割引券。1枚で4名まで。妻夫木聡、柴咲功他。他の割引との併用不可	2枚1組 100組
テーマパーク 3 ひめしゃらの湯 招待券	3月30日まで。箱根湯本駅より送迎バス有 土日祭日を除くご利用。	2枚1組 20組
テーマパーク 4 強羅公園 招待券	3月31日まで。「強羅」駅より徒歩5分 ブーゲンビリア館や茶室、体験工芸館なども	2枚1組 15組
テーマパーク 5 ガラスの森 招待券	3月31日まで 仙石原(箱根湯本駅バス25分) ゆらりと心遊ばせて遙かな時代のグェネアへ	2枚1組 10組
テーマパーク 6 新横浜 ラーメン博物館 招待券	2月28日まで。入場引換券。新横浜駅徒歩5分	2枚1組 20組
テーマパーク 7 リスピア 招待券	3月31日まで「国際展示場駅」徒歩2分 月曜休み 理数の魅力、体験ミュージアム	2枚1組 15組
テーマパーク 8 お化け屋敷 台場怪奇学校 招待券	2月28日まで「お台場海浜公園駅」徒歩2分 DECKS東京ビル7F射的5発付	2枚1組 10組
美術 9 ポンピドー展 招待券	3月31日まで 国立新美術館(六本木) 「異邦人たちのパリ」新しい美術館です。	2枚1組 15組
美術 10 古代オリエント博物館 招待券	3月11日まで 東池袋駅徒歩5分サンシャインシティ 文化会館7F シリアで発掘調査の出土品等展示	2枚1組 40組
書籍 11 『まるごと情報』	日本経済新聞社 2007年版 あらゆる情報の“源”を網羅 システム手帳サイズ 287頁	10名様
書籍 12 『知恵蔵2007』	朝日現代用語 付録の手帳、日本語常識ドリル、 世界地図、日本地図も一緒に！	3名様
書籍 13 『地震への備え』	なかなか出来ない地震への備え。【保存版】 体験者が語る生の教訓。防災カード付き A4版27頁	30名様
グッズ 14 耐震くん	サイズ：70×70×5mm 耐加重36Kg 電話やFAX、CD プレイヤーなどのOA機器の振動、ズレ防止。10枚1組	3名様
グッズ 15 ディズニー 目覚まし時計	サイズ：約28×17×10cm ミッキーとミニー各1個ずつ。 どちらかは、お任せくださいネ。	2名様
グッズ 16 ミッフィー ウォッシュタオル	サイズ：34×35cm×2本組です。 うさぎのミッフィーちゃん柄	2名様
グッズ 17 NIKKEI ペンセット	赤・黒の2本セットです。シンプル細めです。	30名様
グッズ 18 家事便利セット	洗剤1個、フレッシュパック(小)25枚、(大)15枚、 キッチン水切りごみ袋20個セット	23名様
グッズ 19 さわインちゃん クリアファイル	おなじみさわインちゃんのA4版クリアファイル	100名様

さしあげます：「現代書道二十人」展 会期：2月8日～14日
 横浜松坂屋5階にて開催。希望枚数をお書きください。

創刊号は290円と
大変お得!!パノラマと
紙面でわかりやすいヨ!

朝日ニュース [こっほん・せかいビックリ社誌]

週刊しゃがぼん

(全50冊)

3月8日(木)創刊 予約受付中

毎週木曜日発売 創刊号サービス定価290円(税込) 2冊以上定価490円(税込)

【2号(3/22発売)までは2週発行、3号(4/5発売)以降毎週発行】 <http://opendoor.asahi.com/>

朝日新聞社



歴史パノラマ 時空怪盗リージュ

歴史学者・時空教授とその孫娘・サクラ、下宿人リージュ少年の3人が、歴史上のお宝を探しに毎回、世界各地の歴史的瞬間に飛んでいくよ!

◆9時間てつえつ町があるってホント?
◆戦国時代の頃はどやうな夜明けの?
◆ピラミッドの中はどうなっているの?
◆奈良の大仏は江戸時代につくられたってホント?
◆中国の地下には巨大軍団が眠っている? ほか

◆19時間てつえつ町があるってホント?
◆戦国時代の頃はどやうな夜明けの?
◆ピラミッドの中はどうなっているの?
◆奈良の大仏は江戸時代につくられたってホント?
◆中国の地下には巨大軍団が眠っている? ほか

◆19時間てつえつ町があるってホント?
◆戦国時代の頃はどやうな夜明けの?
◆ピラミッドの中はどうなっているの?
◆奈良の大仏は江戸時代につくられたってホント?
◆中国の地下には巨大軍団が眠っている? ほか

年が明けても、パツと明るい話題が増えるわけでは
ありませんね。
なかなか拭えない不公平
感や不祥事など世の中の動
きは常に監視していなけれ
ば、と思う今日この頃です。
「もったいない」運動も浸
透してきているでしょう
か。

笹野台のNさんから、
「このご時世、皆さん、い
かに節約テクニクなさっ
ているか、ぜひ特集して下
さい」とお便りいただきま
した。私もぜひ、参考にさ
せていただきたいと思います。
賢い節約テクニクを、
皆さんに教えてくださいな。

今年12月に入り、旧厚木街道近
くの「サテライトヒルズ」にお引
越しの方が増えてきましたね。
どうぞ、宜しくお願ひ致します。
ご住所が入居の
順番で、飛び飛
びになっており、
配達スタッフがい
少々苦労してい
ます。

三ツ境笹野台商店街にある「ジャ
ストコーヒー」はコーヒが好き
にはおすすりです。豆を焙煎して
くれ、その間にコーヒも頂けて
ゆくりできます。試しに行っ
てみて下さい。

(今宿町のAさん)

えるスポット「教えて下さい」
WINKYUN

この地区に住みはじめ一ヶ月が
すぎ、地理も少しわかりかけてき
たので、いろんなオススメのお店を
紹介してほしいです。

「我が家の節約テクニク！」

次回さわイン107号特集は

しらべ隊さんへ

前号に掲載の『意外と知らない地元の歴史』旧厚木街道は大山詣りの道だった』へ26通のお便りありがとうございました。

旧厚木街道の記事を大変興味深く読ませていただきました。近くに住んでいて、春の木神社の石仏などを見ると、江戸時代の旅人達もこれを見たりしながらうろつてうろつていたのだらうこの道をすたこら歩いていたのかなあと思ったりしていました。ずいぶん重要な街道だったんですね。いつも交通が激しくて歩きにくい道だなと文句たらたらでしたが少し違った目で見られそうです。

(東希望が丘のWさん)

「大山詣り」は山岳信仰に支えられ江戸時代、多い時で年間20万人もの参拝があったそうです。

流行りましたね

「毎年、お正月に息子家族が2組帰ってくるのですが、今、流行のノロウイルスにかかって来ません。結婚以来始めて夫婦でいつもと変わらない生活です。早く治って来ないと冷蔵庫の中がこなせません。」

(笹野台のIさん)

昨年末、あつという間に広がり出ましたね。店でも何人が患者が出ました。

「東尾垂の湯」

朝日新聞「ふるに行こう」で紹介された「東尾垂の湯」に行ってきた。新聞に載った為か人が多すぎて入場制限で1時間も待たせられました。店でも何人が患者が出ました。

(金が谷のNさん)

みんなのこえ

ふじの温泉 東尾垂の湯
津久井郡藤野町牧野8114-2
電話 042-689-2360
車だと、相模湖インター利用。
電車だと、藤野駅より送迎バス有
料金は4時間850円也。
10時~21時年中無休。

一年のスタート
明けましておめでとござ
います。元旦の朝早くからの
配達ご苦労様
です。穏やか
な初日の出で、
富士山もよく
見え、爽やか
な気分で一年のス
タートができた。
今年も新聞と共に「さわイン」
を楽しみ読ませてください。
こちらこそ、今年も宜しくお願
ひいたします。「富士山の良く見

(東希望が丘のSさん)



朝日新聞読者専用さわインページ

クイズ三ツ境北部がきました

ASA三ツ境北部が、地元
の商店や人物等を知って
いただく、ある事柄を取り上
げ、毎号クイズを出します。
正解の方にハッピー券を送付し
ます。ハッピー券5枚と引き換
えに素敵なプレゼントをもち
く差し上げます。クイズの解
答は、の「意見」感想の次に
「答え」と記入して下さい。
締切後の到着はプレゼントと同
じく正解していても無効ですの
で、注意下さい。一家族1つの
回答をお願い致します。尚、ハッ
ピー券の再発行は致しませんの
で、なくさないで下さいね。

さて、今月の問題です。
Q.「古紙回収 毎月
何台のトラックで
回っているでしょう?」

(A) 5台
(B) 7台
(C) 14台
(D) 26台

毎月、第2日曜
日、正午から各
区ごとに、回収
業者さんのトラッ
クと一緒に、配
達担当が回って
います。
ヒント (大ヒント)



「お菓子入りクリスマスブーツ、
サンタは何人にお届けしたでしょう?」
正解は、
(B) 48人 でした。
179件の回答中、正解された方は、
138名いらっしゃいました。おめ
でとございます。尚、正解されて
いても、締切後に到着した方には、
ハッピー券は発行いたしておりませ
ん。ご了承下さい。

希望商品を選ん
でいただく所定
の用紙(プレゼント
トカログ)で、ご
応募ください。
お手元のない方
は、ご連絡いた
だければお届け
致します。ハッ
ピー券のプレゼ
ン

希望商品を選ん
でいただく所定
の用紙(プレゼント
トカログ)で、ご
応募ください。
お手元のない方
は、ご連絡いた
だければお届け
致します。ハッ
ピー券のプレゼ
ン

前号のヒントは、
今宿のIさんのかわいいイラスト通
り、さわインちゃんのイビキでした。
「最近、外で元気に遊ぶ子供の声
をあまり聞きませんね。
さみしいことです。」
とおっしゃる金が谷のFさん
この地域でも少子高齢化が
進んでいるようですが、子
どもたちを見守る目を持つ
社会でありたいですね。
先日、ニュータウン南部
子供会のお神輿を新しく作
るつというお話を耳にしま
した。

今月の一句
パレンティン 夫に
買ったチョコ食べる

ヒント



教えてあげる



年賀状
私は「さわイン」でいただいたチケッパで展覧会に行った帰りに、気に入った絵はがきを買って、お年玉くじ付き年賀切手を貼った年賀状を出しています。

(今宿のMさん)



お年玉くじ付きの切手は、こちらです。最近、ミュージアムショップにも

精米所

おしゃれなハガキが多数あります。いいアイデアですね！

楽しめる運動

やつぱりウォーキングだと思

おしえて！

ます。でもウォーキングだけだとあまり筋肉がつかない

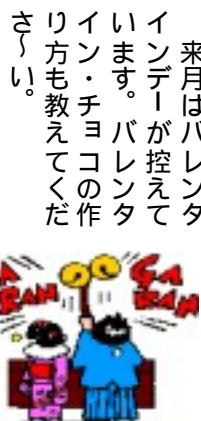
いらしいので、あとはスクワットをすればいいと思います。

(中尾のSさん)

お菓子のレシピ

ホットケーキミックスを使った簡単なお菓子があつたらレシピを教えてください。

(今宿のOさん)



受験の祈願

受験生という天神様・天満宮に行きますが、入試を実施する側は、ミスなど起こさぬよう滞りなく遂行するために参加するのほどこがいいのでしょうか。以前、神社関係者に聞いたのですが、すぐに返答がありませんでした。

「学業成就」とは又違ったお願いですね。実施する側にとつても一年の大仕事でしょう。御苦

大人の絵本

絵本が大好き



あげます・くださいコーナー

前々号「くださいー」児童用の本へのお申し出が2軒ありました。読み聞かせの会が上手く運びますようにとお祈りいたしております。

あげますー

タイヤチェーン

(SPバンド付き)
175/70SR12、165/70SR13対応。相当前のものですが、未開封です。さびているかもしれない。
(金が谷のOさん)

学習机(本棚付)

学習机:
巾120×奥行65×高さ75cm
木製チェア:
巾43×奥行40×高さ75cm
本棚:
巾90×奥行30×高さ18cm

色はライトブラウンです。本棚は取り外して別々に使う事が出来ます。あまり使っていないので綺麗です。取りに来て下さる方に差し上げます。
(東希望が丘のDさん)

板(白)

120×40×1.6cm 2枚

応募方法

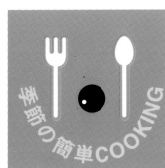
プレゼント応募と一緒に結構です。受付期間もプレゼント応募期間に準じます。
(今回は、2月2日まで)

締切後、一括で、お申込者の氏名・住所・電話番号等をお知らせします。(当店の仲介作業は「ごま」)

投稿者さまに、選んでいただき、ご連絡が入ります。
締切後1週間以内(今回は2月9日頃まで)にご連絡がない場合は、選考漏れとご解釈ください。特別に連絡は差し上げません。以上、ご理解いただけただ方は、ご住所・氏名・品物の番号と品物名・連絡可能時間・方法等を書いて、当店までお申し込みにください。

料理 脇 雅世
撮影 高橋 栄一

さけと野菜のホイル焼き



◆材料(4人分)
生さけ……4切れ
長ねぎ……1本
しいたけ……4枚
しめじ……1パック
えのきだけ……1パック
酒……大さじ4

塩……小さじ1
④長ねぎのみじん切り半分、みそ大さじ3、酒大さじ1、水大さじ1~2、一味唐辛子少々



1人当たり149kcal 塩分3.0g 30分

く混ぜ合わせてたれを作る。
④40cm長さに切ったアルミホイルを4枚用意する。①のさけの汁けをふいて一切れずつ並べ、③の野菜を4等分してのせ、酒大さじ1を振って包む。残りも同様に包む。
⑤④を天パンにのせ、オーブントースターで15~20分焼く。
⑥焼き上がったアルミホイルを開き、③のたれをかける。

作り方

- ① さけは両面に塩小さじ1/2を振ってしばらくおく。
- ② 長ねぎは斜め薄切り、しいたけは5mm幅に切る。しめじとえのきだけは石づきを落としてほぐす。
- ③ ポウルに②の野菜を入れ、塩小さじ1/2を振る。別のポウルに④を入れ、よ

お引越しくらべてヨカッパ



比較できます、優良引越し会社のお見積り。

下記会社から、最大3社のお見積りを同時に取ることができます。

日本通運	サトホームコンビニエンス	サカイ引越センター
アリさんマークの引越社	ハトのマークの引越センター	あんしんグループ社

朝日新聞グループ 朝日あんしん引越センター

お申し込みは、お電話かインターネット。 ☎0120-537-510 www.asahi-moving.com

お客様の個人情報は、ご指定の会員社にのみ提供し、同意を得ない限り後での利用は一切いたしません。個人情報保護方針・開示等については、上記ホームページをご覧ください。

VOL. 106-3

今月の体験は、先生との縁ができるきっかけとなったグラスアートです。今月は、もう一つ特別講座も。

【グラスアート】

日時：2月5日(月)

午前の部

9時~12時(先着5名)

午後の部

13時~16時(先着5名)

材料費 2000円

持ち物 なし



グラスアートとは、一枚のガラスにフィルムとリード線を貼って完成させます。ステンドグラスの雰囲気を楽しむことが出来、初めての方でも簡単に出来るものを用意しております。お気軽にお越し下さいませ。



体験は地域の多くの皆さんに楽しんで頂きたく、一講座に付き一回限りとしてさせていただきます。

また、今の時期しか作れないお味噌作り特別講座を二回程やりましたが、人気のため2月もやる事になりました。

♪ありりんの作ってみよう可愛い小物♪

場所：旭区金が谷2-10-10

アトリエ亜理

(2階になります。白いらせん階段を上がって下さい。)

問い合わせ・お申し込み：

090-1255-2391

有田ありりん

【お味噌作り】

日時：2月19日(月)

10時半~15時(先着5名)

持ち物(エプロン、簡単な昼食)

お味噌は作り方だけ覚えて頂き、ご自宅に帰ってから、ご自分で作っていただきます。

講習料 500円

お持ち帰りの材料費はほしい方のみお分けしています。

蔵こうじ1kg、粗塩420mg、大豆1kgで合計2257円(全て原価でお分けしています。)

材料をほしい方は講座申し込みと同時に電話でお申し込み下さい。

【これから予定の講座】

【3月】ハンカチドール

(ハンカチ一枚で作る)

【4月】くまがいなおみの

トルペイント

【5月】ポルセラレーヌ

(陶磁器人形)