



2007. 11. 18

# さわいんおまじょん

## ASA三ツ境北部

### Vol.116

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

### 最終回

## ひだまり日記

### No.100

秋も深まった今日この頃です。皆様、いかがお過ごしですか？

「特定非営利活動（NPO）法人ひだまり」の活動内容は多岐に渡っています。デイサービス、認知症デイサービス、緊急時・単発ホームヘルプ、聴覚障害者支援、福祉有償移動サービス、介護・福祉の相談、デイサービスご利用者の宿泊などです。これらが揃っていればとありえず「大好きなこの場所で暮らし続けたい」と思っている方々を支援していきたくて出て行って顔見知りを増やし、「ひだまり」の思いを知っていただくためのアイテムとして「ひだまり日記」は強い味方でした。

平成11年ごろから、ボランティア助成金の配分が減額・制限され始め、ボランティア活動は寄付や助成金に頼れないと思っていました。一時間300円ぐらいで行なっていたデイサービスを、「利用者さんの経済的負担が減り、ひだまりも安定した収入を確保できる」介護保険のデイサービス事業所に移行し、収益は他のボランティア活動に使うと考えました。私達なりに試行錯誤をしながら頑張って、行政の規制・施策はチップケなNPOを襲います。介護保険の小改定・2年に一回の大改定に翻弄され続け二ヶ所のデイサービスは赤字続き、坂の多いこの街で不可欠な送迎ボランティアは80条の

紅葉がようやく地元までおりて来た感じがします。

**引き続き募集します**

お客様へのサービス向上の為、当販売店では、10月より3ヶ月間、左記のタイトルで、ご意見を募集させていただきます。

**私が新聞を読みきつかけになった事**  
（生まれて初めて新聞を読んだ時）

を教えてください。原稿用紙1枚程度のご記入をお願いしたいと思います。メールでも結構です。

お便りをお寄せくださった方の中から抽選で50名様に、クオカード500円分を差し上げます。お待ちしております。

「ひだまり日記」最終回にあたり

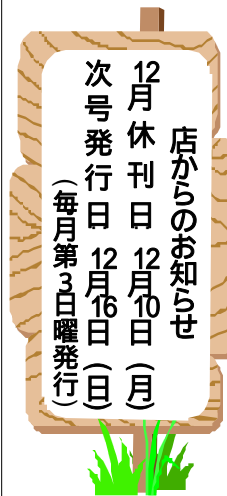
長きに渡り、ご好評をいただいております。最終回となりました。「ひだまり日記」が最終回となりました。中田さん、お忙しい中、誠にありがとうございました。これからも地域の皆様を陰で支えていただく相談役として、さわいんの中で又、違ったかたちで関わっていただければ嬉しいと思っております。

この機に、地域の皆様ともっとお近づきになりたいとおっしゃる中田さんのご提案を、次号以降でご案内させていただきます。

店からのお知らせ

12月休刊日 12月10日（月）

次号発行日 12月16日（日）  
（毎月第3日曜発行）



規制で継続がむずかしくなってきました。今の福祉行政は「民の力に頼り」ながらも、熱い思いでボランティアを続けている者たちを潰してしまっています。そのような中、平成11年4月スタート初日から居てくれるYさん、今年、さわいんのスタッフ募集で来てくれることになったTさん、Iさんを含めたスタッフ達、法人立ち上げから携わってくれている理事たち、各ジャンルのボランティア、総勢30名の支えがなければ私がどんなに熱い思いをもっている「ひだまり」は活動できません。厳しい状況の中でも「ひだまり流のケア」を崩すことなく頑張ってくれている30名の方たちに本当に感謝しています。

多くの方から私は色々な褒め言葉をいただく幸せものですが、それはいかばかりです。皆様は大好きなご趣味をお持ちですか？そのために使うお金をもったいないと思われませんか？同じことなのです。たまたまその「趣味」が「福祉」と呼ばれ、人から見ると「たいへんな仕事」に見えるから褒め言葉を下さるのでしよう。でも、私の趣味は「おせっかい」で、「目」が思いを伝えようとする人や動物が大好きなだけなのです。その「目」に込めたいから関わるのです。声に出して思いを伝えられない。伝えられなくなった人々。動物達の代弁者でありたいと思うのです。そのために様々な活動をするボランティア、アグルーブを作り、デイサービスを作り、認知症デイサービスを作ってきただけで



## 「しるべ隊」隊長コラム

古代ロマン（その11）  
【武將と寺社】・中世・  
畠山重忠と薬王寺

一の谷の戦いに功名をたてた畠山重忠は、源頼朝の忠臣として、鎌倉幕府の創設にもつくし、智・仁・勇を兼ね備えた武將として名声をせめました。頼朝の死後、権力の座をねらっていた北条時政は、頼朝時代からの有力御家人を次々と滅ぼし始めました。

畠山重忠が滅ぼされたのは元久二年（1205）六月で、時政の策謀によってだった。「鎌倉に異変あり、至急参上せよ」との命を受けた重忠は、わずかな軍勢を率いて急ぎ出立しました。ところが、二十一日早朝、鶴ヶ峰の麓につくと、先に出発した長男、重保が由比ヶ浜で殺され、牧ヶ原（現在の万騎が原）に北条の大軍が待ち構えているとの報に接します。

「もはや引き返しても無駄」と判断した重忠主従百三十四騎は帷子川を前に布陣、押し寄せる北条軍を相手に熱戦をくり広げました。しかし、多勢に無勢、愛甲三郎季隆の射た矢が重忠に命中し、四十二歳の生涯を

とじることとなりました。重忠に殉じて、郎党もことごとく自殺し果てました。その時の古戦場として、旭区役所の周りには、首塚、首洗い井戸、重忠公碑などが残っています。

薬王寺境内には霊堂と六ツ塚（重忠主従百三十四騎を六か所に分けて埋めた）があり、命日の六月二十二日には今でも慰霊祭が行われています。

—あさひ区内散見より—  
次回は「江戸時代のくらし、あれこれ」です

旭区のホームページ「旭区散策ガイド」と「旭区歴史の散歩道」より抜粋

VOL.116-1

平成11年に古いアパートでスタートした「ひだまり」、怪しい宗教じゃないの？と思われた時代を考えると、夢のような今です。通学途中の子供達が私達の車を見て「あ！ひだまりだ！」と言ってくるのが本当に嬉しく、救急車に乗るのを見て「ひだまりが付いているから大丈夫」と言ってくれた言葉に勇気百倍。「ひだまり日記読んでいますよ」との言葉に「お恥ずかしいです」と言いながらもつたない文章の一部でも皆様の心の片隅に残していただけたらと誇りに思っています。ひだまり日記は100号を迎えました。今回皆様方とお別れです。長い間のご支援ありがとうございました。皆様から頂戴するお励ましの言葉が100号まで続けさせていただいた原動力でした。そして、いつもバックアップしてくださる三ツ境ASAの皆様・さわいん担当の皆様、ひだまりを温かく見守ってくださるご近所の皆様・私の家族に改めて感謝いたします。

いつか、またお目にかかれる日を楽しみに致しております。ひだまり日記は終わりますが、ご相談などはいつでもご連絡なくご連絡下さい。どうもありがとうございます。

特定非営利活動法人ひだまり 中田一花

中尾 1-32-12  
Tel:045-3991-8991  
Fax:045-3991-8983  
ホームページ http://www.oan.ne.jp/hidamari/



# プレゼントコーナー

どんどん応募してね!

**さしあげます** ご希望の方はプレゼント応募と一緒に書きください

「あんしん・あんぜんタウンマップ」  
ASA発行。区別マップに医療機関や警察・避難場所のマークが入って便利。B4判カラー43頁。  
以前お届けした「わたしの街のお医者さんマップ」と同じものです。



プレゼントNo17      プレゼントNo18      プレゼントNo19

映画のチケットを少々増量。  
カレンダーもご用意しました。



## 先月号の人気プレゼントベスト10

順位	商品名	当選数	応募数	倍率
1	TOHOシネマズ パスポート	10	191	19.1
2	『日本遺産 伊勢神宮』	1	8	8.0
3	『日本遺産 屋久島』	1	6	6.0
4	大徳川展	15	87	5.8
5	ムンク展	15	50	3.3
6	『ここに行きたいパリ』	4	12	3.0
7	ズーラシア	25	74	2.96
8	マリノス VS アルビレックス新潟	7	20	2.86
9	記念日新聞	10	22	2.2
10	江戸島遊覧セット	10	19	1.9

第一希望のみを集計(応募総数608件)

今月の  
新橋演舞場は  
入荷ありません。



**イ・歌舞伎座**  
一月公演  
『新春大歌舞伎』  
出演：幸四郎、吉右衛門他

「ご招待応募申込ハガキ(2枚分)」ご希望の方へ  
申込専用ハガキをご希望の方は、「イ・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。  
在庫不足の場合は抽選となりますのでご了承下さい。

# プレゼントは 終了しています

	商品名	内容	当選数	
映画	1 TOHOシネマズ パスポートチケット	招待券 12月中有効。ららぽーと横浜、海老名、川崎等のTOHOシネマズで1名様1作品に限り有効の券です。	2枚 1組 10組	
	2 東急系映画館 18館共通鑑賞券	招待券 12月中有効。渋谷、新宿ミラノ、ムビル、109シネマズ(クラムリーモール、MM横浜、川崎)等で1名様1回限り有効	2枚 1組 5組	
テーマパーク	3 三溪園	招待券 12月28日まで。中区本牧(横浜駅よりバス下車3分)紅葉の散歩道と重要文化財聴秋閣 春草廬公開(~12/9)	2枚 1組 10組	
	4 箱根園	招待券 12月15日~3月9日まで。元箱根(箱根プリンスホテル内)冬だけ出現!雪・そり遊び広場と水族館入場券	2枚 1組 25組	
	5 コスモワールド	招待券 H20.1月31日まで。みなとみらい駅徒歩2分。乗物割引券付平日限定大観覧車ご招待券。	2枚 1組 10組	
	6 こどもの城	招待券 H20.4月6日まで。渋谷駅東口徒歩10分。プール体育室、造形スタジオ、プレイルーム、パソコンルーム他色々	2枚 1組 20組	
	7 スケート滑走券	招待券 H20.1月31日まで。神奈川スケートリンク(反町駅徒歩) 1/1~7は利用不可、貸靴400円	2枚 1組 15組	
	8 ボウリング お楽しみ券	招待券 12月31日まで。厚木・桜ヶ丘・藤沢他 1人2ゲーム以上で1ゲーム無料券 1枚で2名様有効	2枚 1組 10組	
	美術	9 世田谷美術館	招待券 H20.1月27日まで。田園調布駅よりバス下車5分。パオオ・ふたつの人生(鬼才中島敦と日本のゴッホ) 1枚で2名様有効	2枚 1組 50組
		10 院展	招待券 12月6日~28日まで。横浜そごう美術館 再興第92回「院展」 受賞作品を含む83点	2枚 1組 40組
スポーツ	11 ジャパン エックスポウル	引換券 12月17日(月)7:00PMキックオフ 東京ドーム 第21回アメリカフットボール日本社会人選手権自由席	2枚 1組 25組	
	12 プロ野球 マスターズリーグ	引換券 横浜スタジアム12/8、東京ドーム12/2、18、1/2他 内野自由席入場券1枚で2名入場可。往年の名選手登場	2枚 1組 12組	
書籍	13 『日本の秘湯』	「日本秘湯を守る会」監修 2003年10月発行。全国156軒を掲載。A5判オールカラー150頁。(注2)	12名様	
	14 『ここに行きたい ローマ』	週刊朝日百科「世界100都市」2001年12月16日号 A4判オールカラー32頁。「この都は、永久に不滅」(注2)	2名様	
	15 『ここに行きたい ソウル』	週刊朝日百科「世界100都市」2001年12月23日号 A4判オールカラー32頁。「ホットなメガシティ」(注2)	3名様	
	16 『日本遺産 桜島 知覧』	朝日ビジュアルシリーズ 2003年10月5日号。A4判オールカラー35頁 「火の山・桜島と人々の暮らし」他。(注2)	1名様	
グッズ	17 リボンレイの ストラップ	毎月体験会を開いて下さる金が谷のありりん先生よりご提供いただきました。薄いピンクとグリーンのリボン編み。	1名様	
	18 滝平二郎 カレンダー	サイズ:62×45cm 恒例のきりえカレンダー。不織布1枚	50名様	
	19 サザエさん カレンダー	サイズ:52×36cm こちらも恒例2ヶ月で1枚の6枚組	50名様	
	20 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1枚	100名様	

注1) 満員の際はご入場できない場合がありますので、あらかじめご了承下さい。  
1名様分でない場合は、明記してください。奇数枚で残る場合もあります。  
注2) 店保管につき経年の傷みをご確認ください。

「おでん」は鍋物に入るのでしょうか？という質問がありました。考えたことがありませんでした。



### 鶏の水炊き

（「水炊き」だからと水で鶏、野菜を煮るのは誤り）鶏のガラ1〜2羽分を買ってきて、数時間かけてダシをとる。（ネギ、人参も入れる。ときには米粒も）囲む人数が1回に食べられる量だけを煮て、全部あげて鍋を空にしてから次を煮る。（本場福岡の料亭で教わった正しい食べ方）つけ汁はポン酢（カボスが最高）としょう油を鍋のダシ汁でつめる。オイシイヨ！！

（金が谷のNさん）

### 汁物はセリ

ありきたりの具材や料理法です

### 飛んだハプニング！

先日小6の息子が友達と自転車で江ノ島へ9時に出発し、2時半には帰宅。境川サイクリングロードはアップダウンも少なく快適



だったと言いつつ、私に「おもしろい」をいって手すりむいた手を見せ「なぜだと思っ」と聞きました。理由は・・・海岸で食べていたおにぎりをとんびに奪われたのだそうです。それも手に持っていたのを飛んで来てくわえて行ったんだとか！すごく怖かったと興奮して話してくれました。

（金が谷のHさん）

所長も以前、世田谷で配達に行く前の楽しみに買ったショートケーキ2個（500円以上した！）を

が、絶対欠かせないのは、最後に入れる青物は「せり」です。薬味は「ねぎ」「しょうが」「かぼす」又は「スタダ」です。ほどよい酸味が美味です。

（今宿のTさん）

### ギョーザ

我家のお鍋には「ギョーザ」を入れます。子供達に大人気でした。

（金が谷のAさん）

### キムチ鍋

肉とキムチを炒め辛さをひきだします。スープを入れ煮る時に少量の牛乳を入れるとコクと旨味が増します。具材は、カキを加えると更に美味しくなります。

（中尾のMさん）

## 特集 我が家のじまん鍋

今宿のFさんもキムチ鍋が定番だそうです。

### かんたん鍋

お鍋が食べたい寒い日のかんたん鍋料理です。だしコンブを入れた水を煮立たせて、よく洗ったホウレン草（小松菜でも可）、ブタ肉を入れて煮ます。ポン酢でさっぱりと食べます。忙しい時の夕食に、冬になるとよく作ります。

（東希望が丘のSさん）

### 肉も美味しく

キャベツ、白菜、人参、肉、魚肉練製品等中途半端に余った食材をやや小さめに切って、最初はスープ状にして、次にカレー粉を入れて食べます。食材を追加したり、御飯にかけたりもできます。

（笹野台のTさん）

### 笑って元気に

多少つらいことがあっても「おかぴ〜、おかぴ〜」と笑いとばしてしまおう。その元気に救われています。ぜひ、オカピと対面させてあげたいです。

（中沢のHさん）

### 日本科学未来館

プレゼントされた日本科学未来館は孫と行って大変良かったです。ロケットの模型がすごく気に入りました。

今宿コミュニティガーデンよりお知らせ

### 秋の収穫祭



今宿コミュニティガーデンで収穫したサトイモ、サツマイモで、子どもからお年寄りまでおいしいガヤガヤ楽しく過ごしましょう！

日時：11月23日(金) 勤労感謝の日  
11:00〜13:00 (雨天中止)  
場所：今宿2-20

入場：無料  
内容：けんちん汁(マヨネーズ・お揚げ・焼き芋、各100円) 体験学習  
サトイモ堀 そば刈り (軍手持参)  
お問合せ：今宿2-16-1 木村様 955-1882

### 布夢彩画展

時代きれのもざいくあーと  
11月21日(水)〜26日(月)  
サンハートアートギャラリー  
(二俣川ライフ5階)で開催  
笹野台のMさんより  
お知らせいただきました。

### お知らせ

ありりん先生はじめ教室のインストラクター6名が出品されます。  
第1回神奈川県ポセラーズ インストラクター 合同作品展  
〜暮らしを楽しく美しく〜  
11月23日(金) 12:00〜19:00  
24日(土) 10:00〜19:00  
25日(日) 10:00〜16:00  
横浜新都市ビル(そのこ) 9階センタープラザ 後援日本ヴォーグ社  
です。是非お立ち寄りください。

## あげます・くださーいコーナー

前号「カメラ用の大型三脚」は5軒もお申し出があり、Aさんも大変喜んでいらっしやいました。

### あげますー

#### 男子用の服

150cm〜160cm  
成長早く、あつという間に着れなくなってしまいました。捨てるのは、しのびなく・・・ (中尾のYさん)

## 応募方法

プレゼント応募と一緒に

## みんなのこえ

### ムカゴご飯

我家の小さい庭で山いものムカゴが沢山とれます。今年はおもう3回もムカゴごはんを食べました。おいしいですよ！！

（笹野台のIさん）



漢字で書く「霊余子」ヤマノイモ(自然薯や山芋)の葉の付け根にできる塊で、生でとろろ汁としても食べられ、麦飯とも相性がよいそうです。

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、11月23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か)

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週間前後(今回は11月30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・方法を書いて、当店までお申し込みにください。

### 【クリスマスに作る ちらし寿司】

日時：12月5日(水)  
【時間】10時半〜14時半(一回)  
持ち物 エプロン  
体験費 500円

体験会も一巡しましたので、毎回参加して下さいませ結構です。



## ♪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



教えてあげる

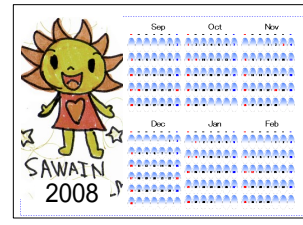
お芋のレシピ

お芋をぶかすか、ゆでて柔らかにし、少々砂糖を加えてつぶし、出来たらラップして冷蔵庫で冷やして出来る。お芋をぶかすか丸めて、フライの様に衣をつける粉、玉子、パン粉をつける。

油で揚げてグラニュー糖とシナモン

希望の皆様へ

一番お気に入りの写真で『平成20年1月6日』カレンダーを1世帯につき1枚無料で作成します。



写真は縦長・横長は、写真により決定させていただきます。

お気に入り写真カレンダー作ります

受付期間：11月18日～28日

- A 3版 (303×426mm) / 有料の場合300円
- B 4版 (260×370mm) / 有料の場合250円
- A 4版 (210×297mm) / 有料の場合200円

（複数枚ご希望でも無料分と合わせて1世帯3枚迄とさせていただきます。）  
2枚目・3枚目となる分はサイズにより下記の費用を頂きますのでご了承下さい。  
（12月の購読料と一緒に請求させていただきます）  
サイズは3種類から指定下さい。「指定のない場合は、B4版とさせていただきます。」  
当店への持ち込み、配達担当者への手渡しでも構いませんが、その場合も必ず封筒に入れて下さい。紛失等、事故防止のため、出来るだけ郵送（またはメール）にして頂くようお願いいたします。

希望サイズと枚数  
住所・氏名・照会番号  
希望サイズと枚数  
右記2パターン申し込み方法、いずれも必要事項  
デジカメ等で撮られた写真（ファイル）を、さわイン宛メールアドレスへ添付し送信して頂いても結構です。写真やプリントアウトしたもののより綺麗に仕上がることがございます。  
画像はなるべく大きくめで、プレゼントの応募メールとは別にお願いします。

をませがらませる。オヤツにどんでん!!  
東希望が丘のHさん  
なんちゃってスイートポテト  
ニール袋（破けやすいので厚手のものが重にして）にぶかしたお芋、バター、さつまいもを加え、ニール袋の上からつぶして混ぜる。  
それをアルミカップに小分けにして卵黄を塗り、オーブントースターで焦げ目がつくくらいまで焼く。裏ごししないけどおいしいですよー!

頂(左記)を必ず記入して、封筒(自宅宛に来た郵便封筒の再利用でもOK)に入れての郵送も可能です。  
B メールでのお申し込み

空手道場

金谷のSさん  
テレビのかんたウツキングで見たので、焼き大学いも  
さつま芋は皮をむいて、ひと口大の乱切り水にさらしてあくぬき(レンジで3～4分後、フライパンにサラダ油少量で焼き色が付く様に、なべに三温糖(砂糖で可)大3水あめ、しょう油少量、水30cc温めておき、芋をかりめてこまを少量かけて出来あがり。おやつにピッタリ！作ってみました。水あめ無しでもおいしく出来ました。さめてもおいしいです。

おしえて!!  
近場の紅葉  
近隣で紅葉の名所は？あったら

東希望が丘のKさん  
天ぷらなべに油を熱し、スライスしたべの上から重ならないよう落とし入れ、パリッとしたらなべからあげてグラニュー糖またはシロモシユガーをかけて召し上がれ。あく抜きは、じゃが芋や塩やガーリック塩で特製ボテテにも 楽しいですよ。

さつまいもかき揚げ  
さつまいも(1センチ角切)ハムあれば塊を1センチ角切にコーングリーンピースを混ぜて薄力粉と水だけがかき揚げにしてみてください。揚がったらすぐ塩をふる。  
おやつにもおかずにもなりますよ。  
金谷のSとちゃん

養老溪谷バスツアー 追加募集!  
11月21日(水)  
ハイキングと露天風呂  
代金:5980円(日帰り・昼食・入浴付)  
集合場所  
6:30 ASA販売店  
6:40 中沢小学校他  
7:00 三ツ境駅北口

敬老溪谷バスツアー  
さわイン企画バスツアー  
11月21日(水)  
「三溪園」はいかがでしょう?  
（中尾のSさん）  
今月のプレゼントの「三溪園」はいかがでしょう?  
入園料:大人500円、シニア300円、子供200円(高齢者、障害者は証明書提示で無料。第2・4土曜日は小・中・高校生も無料。)

今年できる様になった事を教えてください。  
「今年の挑戦」です  
来月号の特集は...

朝日新聞読者専用ページ  
さわインプレゼントクイズ

さわイン読者のみなさまに、楽しんで続けて「愛読」いただきたく、毎号1問クイズをお出ししています。正解の方にはプレゼント品等と一緒にハッピー券をお送りします。ハッピー券5枚と引き換えに素敵なプレゼントをもらえなく差し上げます。クイズの解答は、「ご意見」「感想の次に」  
答えとご記入ください。  
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。

【今月の問題】

Q:先月当店を退職した鈴木さんのニックネームは「スズA」でした。以前店に「鈴木さん」が複数いた為なのですが、では「スズA」から始まるニックネームはどこまであったでしょう?  
(A)「スズB」まで(鈴木さんは2人)  
(B)「スズC」まで(鈴木さんは3人)  
(C)「スズD」まで(鈴木さんは4人)  
一身上の都合で今回退職しました鈴木ですが、皆様にはお世話になりましたと申しておりました。最近「スズA」というより、じゃれの「スズさん」で通っていました。何人も同姓の方がいる職場では、呼び名には困りますよ。



ハッピー券が5枚集まったら

希望商品を選んでいただく所定の用紙(プレゼントカタログ)で応募ください。お手元ない方は「連絡しただけはお届け致します。ハッピー券のプレゼントの発送は月一回です。毎月10日を締切りとし、それまでに届いた分を20日迄にお手元に届くようにしております。お待ち下さいね。

前号のヒントは、店の写真の中にこそ「C」の文字をひそませていたのですが、分かった方がいらつしやいませんでした。  
本社の命名で、三ツ境駅の北側の店を「三ツ境北部」、南側の店を「三ツ境南部」としているようです。希望が丘駅に近い東希望が丘は、希望が丘販売店からのお届けが主になっています。

