

村上の食材を使った 今月のレシピ♪





季節の野菜でアレンジを!

村上牛のさっぱり梅しゃぶしゃぶ

【材料(2人分)】 ☆=村上の食材

☆村上牛(薄切り肉)180g ²	☆長ネギ…………… 1/3本
キャベツ…………… 1/2玉	しょう油…………… 大さじ2
ニンジン…………… 1/2本	みりん…………… 大さじ1
貝割れ菜…………… 1パック	ごま油…………… 大さじ1
梅干し…………… 2個	白ごま…………… 適宜

- キャベツを一口大に手でちぎり、ニンジンはピーラーなどで薄切りにし、貝割れ菜はほくしておく。
- 鍋にお湯を沸かし、牛肉を茹でて冷水に取り、ペーパータオルなどでよく水気を切る。
- すべての野菜類をお湯でさっと湯がき、冷水で冷やし、②の肉と一緒に皿に盛る。
- ボウルに叩いた梅干し、みじん切りの長ネギ・しょう油・みりん・ごま油を入れて良く混ぜ合わせて、お肉の上から回しかけ、白ごまを振りかけて出来上がり。



村上市食材PRプロジェクト
こちらで村上の食材を紹介しています。

地元で働きたいという理由で入社した、産休・育休を経て職場復帰したなど、社会進出した女性従業員を紹介しています。



シリーズ③⑥ 私が輝く職場

「自宅でいつまでも元気に」 予防のためのリハビリを幅広い人へ

ながしまゆうこ
長島裕子 さん
(新潟市北区/39歳)





地域包括支援センター通信

問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53・2111 (内線3432) 記事ID 0005493

マイカー以外の移動手段が必要…だけじゃない!

地域の人が「ふれあふ楽しみ」も大切

山北地域に、大型スーパーはありません。また、近隣の大型スーパーまでの路線バスもないため、車で行くしかありません。現在は車の運転ができていても、数年後には免許返納を考えているという声も、集落訪問などでよく聞かれます。そうなるごマイカー以外の移動手段の整備は急務です。

そこで近い将来、免許返納を考えている60〜70歳代の方を対象に、車ではない移動体験をしてみようという、さんぽく近所ささえ隊とNPO法人おたすけさんぽくとの共催で「バスでわくわく! 買い物ツアーへ」と題したイベントを実施しました。

12月7日、小雨が降る中、集合場所の府屋中町バス停までは、参加者それぞれが路線バスを利用して集まります。貸切バス発車時刻までの時間は、空き物件を活用した「バス待ち合い処」で過ごしました。参加者から「楽しくて、買い物へ行かなくてもいいわ(笑)」という声も聞かれるほど、会場は和やかに。鶴岡市のスーパーへバスが到着す



▲消毒を済ませ次々に乗車

入職のきっかけは

臨床現場を10年勤め、その後、教育の現場に入りました。理学療法士として、もっと飛躍したい、勉強したいという思いと、未来のある仕事にひかれてこの職場にきました。平成29年9月に入職し、6年目になります。

仕事の内容は

講義だけではなく、主に専攻内業務としては実習関連や学生支援、広報などの仕事をしています。その他に、地域での転倒予防教室やボランティア養成講座などの地域活動も行っています。同時に地域に関する研究も行っています。理学療法士としても週に1度臨床現場(デイサービス)に出て、リハビリを行っています。

学校のPRを

教職員と学生とのコミュニケーションが密にとれており、困ったときは相談しやすい環境が整っていると思います。また、ゼミ活動を通して、先輩後輩との交流もあり、温かい雰囲気での活動できています。小さい大学ならではの思いです。なんとか子育てと両立できています。

女性として働く環境は

女性の教員は少ないですが、上司に女性の教員もいるので、とても心の支えになってもらっています。また、教員同士あらゆることを相談できる関係性でもあります。職場の雰囲気はとてもいいと思います。働く時間も自分自身で調整できるので、なんとか子育てと両立できています。



学校法人 北都健勝学園 新潟リハビリテーション大学
(上の山2-16) ☎56-8292 <https://nur.ac.jp/>

今月は新潟リハビリテーション大学を訪問。平成6年に専門学校として創立した同校は、平成19年に大学として開学。平成27年には、市と包括的な協定を締結し、地域の問題解決や人材育成など、地域活性化に寄与するため、継続的な取り組みを活発に行っています。今回は、子育て、仕事、学業に奔走し、新潟市から片道1時間かけて通勤しているという長島さんにお話を伺いました。

私生活の調整はしていますか

平日は帰りが遅くなることも多いので、夫に協力してもらっています。その代わり、休みの日は極力家には仕事は持ち込まず、子どもたちとの時間をもつように心がけています。自分の時間が欲しいときもありますが、なかなか自分の時間は取れないです。唯一、自分の時間が取れるのは通勤時間です。片道に1時間ほどかかりますので、その間にホッとしたり頭を整理したりして意外といい時間になっています。

今後の目標を

一番近い目標は、来年度、大学院の博士課程を卒業することです。その他には、現在、高齢者の地域活動に力を入れていますが、今後は幅広い年代の人を対象に予防の地域活動をしていきたいと考えています。