

村上の食材を使った 今月のレシピ♪



MURAKAMI
FOOD PRIDE

枝豆と玉ネギの グラタン

【材料(2人分)】 ☆=村上の食材

☆玉ネギ……………2個	生ハム……………20%
☆枝豆(むき豆)……80%	塩……………適宜
ホワイトソース…1/2缶	こしょう……………適宜
水……………300ml	チーズ(ピザ用)……適量
昆布……………5 ^ツ 角	フランスパン……………5 ^ツ

※ 事前にオーブンを190℃に予熱する

- 玉ネギは皮をむき、根部分を切り落とし、一口大に切る。生ハムも一口大に切る。
- 鍋に水、昆布を入れて①を弱火で15分蓋をして煮る。
- ②に枝豆を加え、さらに10分蓋をして煮る。
- グラタン皿に③の玉ネギと枝豆の半量を入れて、手でちぎったフランスパンを入れる。
- 残った③にホワイトソースを加え、温めながら混ぜ合わせ、ミキサーにかけて塩、こしょうで味を調える。
- ④に⑤を上からかけ、チーズをのせ190℃のオーブンで焼く。



フランスパンをお麩に替えても
オッケー!





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²⁹ 私が輝く職場

住み手側も創り手側も誇れる そんな家づくりに携わりたい

いしわり
石割あかねさん
(岩船/27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

介護保険のサービスは、安心して暮らすための1つの手段です

市の介護保険認定者のうち、要支援1・2の認定を受けている人は、約2割で、年々増加しています。また、新たに要支援と認定された人の申請理由を見ると、「関節疾患」「骨折・転倒」などが上位となっていますが、その原因の一つに、生活が不活発になったことによる身体機能(筋力)の低下があげられます。

「できる能力」まで奪わないよう

介護保険のサービスは、「お世話をすること」と思われがちですが、本来は一人一人の生活上の困りごとに対して、その能力に応じたサービスを提供するものです。介護を受ける側も、する側も、つい「やってもう一方が楽だから」「やった方が早いから」と、お世話をしすぎたまま、できていたこともできなくなるなど、ますます身体機能を低下させてしまう恐れがあります。介護保険サービスを受ける際には、介護を受ける本人・家族を含めた関係者全員で、どのように支援をすれば、本人が希望

する生活目標を達成できるか、よく話し合います。

地域の関わりや付き合いは、変わらぬ

介護保険サービスを利用することになっても、多くの時間はこれまでと変わりません。「ケアマネジャーやヘルパーが入っているから」と地域の人の足が遠のく話を聞きますが、その人の「元氣になろう」という気持ちを引き出すためには、地域の方のこれまで以上の関わりや声かけが必要です。また、たとえ介護が必要になっても、町内の集まりや行事に参加できる方法をみんなで話し合える地域は、誰もが安心して暮らせる地域になります。

また3カ月です。入ったばかりでまだ不慣れですが、保険業務やSNSでの情報発信をしています。

入社して何年目ですか

子どもが生まれたばかりなのですが、子育てしながら働ける環境に魅力を感じて入社させていただきました。

入社のきっかけは

社長と奥さんがとても優しく、お客さまも社員も、とても大切にしています。社長も子育て真っ最中というところもあり、子育てに関してとても理解してくれます。地域で活動している団体にモデルハウスを利用してもらうなど、地域活動への支援にも積極的なので素晴らしいと思っています。

女性として働く環境は

子どもがまだ小さいので、「母」としての立場を理解してもらっています。常に「子ども優先で」と言ってもおびえる環境がありません。

私生活との調整はついていますか

今は、子どもの休みや保育園の時間に合わせた勤務体制を取らせてもらっているので、調整はついています。



本当に介護が必要な人が、サービスを利用し続けられるよう、一人一人が介護保険制度を理解し上手に活用していきましょう。

村上市のおすすめスポットは

た〜さんあるけど、今は海ですね。笹川流れの海は透き通って綺麗。海を見ることも癒されます。

好きな食べ物

お米です。社長が自宅で作っているお米をいただいて、本当に美味しかったです。お米のみ、おかずなしでも食べるのが好きです。

今後の目標を

まだ入社して日も浅いので、まずは仕事を覚えて、限られた時間の中で効率よく働きたいです。最近子どもも幼稚園、仕事に融通を利かせてもらっているのので、必ず返していきたいと思っています。



株式会社富樫工務所
(早稲田766番地2)
☎73-1402
HP: www.togashikoumusyo.com

今回は、そんな会社の理念に共感し入社、家庭と職場の両立を果たしているという石割さんにお話を伺いました。