

# ハーティライフ通信

第2巻 第5号

発行日 平成23年6月15日

## 目次:

第8回絆セミナー開催	1
第1回男の料理教室	2
家の防災対策3	3
お気に入り紹介	3
支援協力をお願い	4
はーてい豆知識	4
事務局便り	4

## 第8回 絆セミナーを開催しました！



5月24日(火)第8回 絆セミナーを港区高輪区民センターにて開催しました。

ありますレストランkifkif(キフキフ)にて懇親会。美味しいお料理を頂きながら、楽しい時間をもちました。

“あなたは誰に託しますか？”をテーマに絆カウンセラー 勝 猛一先生の3回シリーズ 第1弾“相続・遺言の考え方”をご講演頂きました。2回目の勉強会ともあって、昨年の内容よりも専門的な説明もあり、ぐっと中身の濃いお話が伺えました。

今こそ、絆ネットワークを広げて参りたいと思います。どうか皆様も、ご友人やご近所の方をお誘いいただき、この絆ネットワークステーションを教えて頂けたらと願っております。

相続・遺言は、奥が深く、とてもデリケートな部分でもあります。参加者の中には、2回目を受講される方も多く、“相続・遺言は、親が子供に残す最後の愛情”と言うことが、ご理解頂けていることと思います。

どうぞ皆さま、これからも末永くご支援賜りますようお願い申し上げます。

株式会社トランスフォーマー  
代表取締役社長 坂田 いくこ

セミナー終了後は、区民センター2階に





Eco Value Interchange

## 第1回 六本木st“男の料理教室”を開催しました！

### 男の料理教室 In 六本木

料理の初めての方でも大歓迎！！楽しく学んで美味しく味う企画です。ご興味のある方は、女性でも参加OKです。ふるってご参加ください。



和食屋 土龍(もぐら)  
六本木駅から徒歩5分 六本木通い



日時 6月2日 16時～  
場所 土龍(もぐら)  
費用 3000円(会員)4000円(非会員)教材費込の価格です。1ドリンク付き 15名様迄

6月2日(木) 一杯飲むにはちょっと早い時間ですが、六本木のモグラにて“男の料理教室”を開催しました。

#### 第1回“男の料理教室”献立

- ① 新鮮 鰯のたたき
- ② ほっこりにっこりポテトサラダ
- ③ カラッと鳥の空揚げ

以上の3品に挑戦しました。

まずは、高倉シェフから料理のポイントを教えて頂きました。

先ずは、鰯を3枚におろすのに挑戦！初めて包丁を握るといふ眞殿さん。プロ顔負けの見事な包丁さばきを見せる小川さん。真剣な表情でまな板に向かう奥寺さんと蔵本事務局長。



薬味は、小ねぎとミョウガと生姜をすりおろしたもの。お醤油であえて出来上がり。

次に、ポテトサラダ用にきゅうりと玉ねぎをスライスするのですが、日頃お料理をされているという奥寺リーダーが担当。

ポテトの皮を剥き、形が残る程度につぶして粗熱をとり、きゅうりと玉ねぎを混ぜて、マヨネーズ・塩・胡椒で味を調えます。ここのポイントは、野菜の水気を切ることです。

から揚げは、大蒜と生姜をすりおろし、日本酒と醤油につけて20分。

後は、170度で温度を下げないようにじっくりと上げていきます。カラッと揚げるコツは、最後に強火にすると良いのだとか。

お料理が完成して、みんなで乾杯！自分たちが作ったお料理は、格別だったのではないのでしょうか？

#### 第1回 男の料理教室 大成功！！

次回は、夏バテしないように“スタミナ料理”に挑戦します。

第2回 男の料理教室、乞うご期待！！

絆ネットワークは  
どんどん広がって  
います！



唐揚げのコツを指導中！



味付けを指導する高倉シェフ



お父さん、頑張ってます！！

ハーティライフは、明日への絆を育てます！



はーてい互知識

## 節電熱中症にご用心！

福島原発による今年の夏の計画停電が予定されている中、子供やお年寄りのみならず誰しも熱中症に陥る危険が潜んでいます。皆様は、熱中症対策を考えていらっしゃいますか？

熱中症は、外気の高温多湿等の要因で、体温が調節できなくなり起こる症状の総称です。

梅雨明けの直後に熱中症にかかり易い傾向があるそうです。今から正しい予防法と対処法を身につけて、健康で今年の夏を乗り切りましょう。

### ●予防法

- ①水分・塩分を十分に摂取する。
- ②体温調節ができるように休憩をとる。
- ③熱中症予防グッズ等を効果的に使う。

### ●対処法

- ①スポーツ飲料等を飲ませる。
- ②体を冷やす。
- ③救急車を呼んで病院に搬送する。

## 生き生き“支援協力”のお願い



### 皆様のご支援を載せて走ります！

支援物資を届けるプティックカーを走らせたいと思います。夏服・雑貨・食器・家具等、ご提供頂ける物を募集中です。ご協力お願いいたします。

プラチナ会員は無料・一般は送料3000円  
お問い合わせは、下記まで！

フリーダイヤル よしな いらないくろう

**0120-47-1796**

## ハーティライフ・プラチナくらぶ 会員募集中！！

今なら年会費無料！（入会金5000円・年会費2000円）

“ハーティライフ プラチナくらぶ”の会員の皆さまには、お友達3人ご紹介でご入会いただくと、こめたびさんの美味しいお米2kgをプレゼント！



お買物代行も  
承ります！



## 事務局より

くまです。

支援物資を募集中です！  
皆様と一緒にプティックカーを走らせたいと思います。

夏服・雑貨・食器・家具等、ご不用のお品をご提供ください。ご支援よろしくお願ひします！



事務局 蔵本 眞一

## サービスメニュー

1. 季節の衣替えサービス  
(3月下旬～6月末・9月下旬～11月中旬)
2. お見舞代行・お墓参代行・通院介助
3. 不用品の整理と廃棄代行
4. 部屋の模様替え
5. 病院・施設等の入退居時のお片づけ
6. お住み替えに応じての整理やお片づけ
7. 思い出の品のお片づけ (遺品整理事業)
8. お引越
9. 絆ネットワークステーション運営

株式会社トランスフォーマー

お問い合わせは・・・ よしな いらないくろう

**0120-47-1796**

<http://www.heartylife.jp>

〒108-0072 東京都港区白金1-10-10  
パークリュクス白金101号  
電話 03-6540-4091  
FAX 03-6540-4092