



ARUKU

2025/12 3rd



しまっし 歩来のいこいの場

しまっし歩来の
いこいの場ってなに??

しまっし歩来のいこいの場とは、
心や身体のことを気軽に相談でき
る地域のよりどころです!

どんな人が
対象なんだろう??

「なんとなく体がつらい」「この先に不安を感じる」「気分が落ち込む」「誰かに話を聞いてほしい」そんな時は、“しまっし歩来のいこいの場”へお気軽にお立ち寄りください。体調に不安のある方、病気をお持ちの方、妊婦さん、産後・育児中の方など年齢問わずどなたでも安心してお越しいただけます。

地域みなさんがほっと一息つける、
そんな“いこいの場”が『しまっし歩来のいこいの場』です!



当事業所には、看護師・生活相談員・メンタル心理カウンセラーが在中しており、心と体の両面から、学校生活・進学・就職・結婚・介護・退職など、人生の転機に訪れる人生のライフイベントに伴う悩みや不安にも丁寧に寄り添います。

相談内容

- 持病への不安や心配事
- 最近体調がすぐれず不安、受診したらいいかもわからない
- 介護や産後/育児への不安、ストレス・妊娠期での不安・不登校
- その他ちょっとした悩みや誰かに話を聞いてほしいなど

Access

高浜中交差点目の前にある看板目印！！

大念寺バス停から
徒歩 2 分



場 所 : ホームケアステーション歩来～A r u k u～

開設日 : 月～金曜日（土日祝・お盆・年末年始休み）

開設時間 : 9時～17時

お問合せ : (0767) 33-0123





さば缶とれんこんの 炒め煮

材料 (2人分)

さば缶・・・180 g
れんこん・・・130 g
しょうが(千切り)・1片分(15 g)
めんつゆ(3倍濃縮)・大さじ2(32.1 g)
水・・・大さじ3(45 g)
ごま油・・・大さじ1/2(6 g)
青じそ・・・2枚(1 g)

1

さば缶は汁気をきっておく。
れんこんは 7~8 mmの厚さ
の半月切り(またはいちよう
切り)にし、酢(分量外)を入
れた水に 3 分ほどさらす。



れんこんは
酢水にさらすこ
とで、空気に触
れることによる
変色を防げま
す。

2

フライパンにごま油、
水気をきったれんこんを入
れて中火にかけ、2 分ほど
炒めたらさばを加え、崩さな
いように炒め合わせる。



3

水とめんつゆを加えて
蓋をして、2 分ほど弱めの
中火で蒸し煮にする。



短時間で
加熱すること
で、れんこんの
歯ごたえを残す
ことができます。

4

蓋を取って
しょうがをちらし、
火を強くして炒め煮する。
仕上げに青じそをちぎって
散らす。



参照: アムジェン株式会社/アステラ製薬株式会社/ユーシービージャパン株式会社

MENU

本月のおすすめ かんたん、美味しい骨レシピ

1

豚肉に梅肉を薄くぬり、
4 つに切ったチーズを 1 枚
のせ、豚肉を半分に折り、全
体に塩、こしょうをする。
同様にもう 7 組作る。



豚肉は切らずに
折るだけなので、
手軽に作ることが
できます。

2

フライパンに油を半量入れ、
エリンギを炒め、軽く塩、こ
しょうをし、取り出す。



3

残りの油をフライパンに入れ、『1』の豚肉を並べて中
火にかけ、2~3 分焼き付け
たら、裏返して 2 分ほど焼
く。



4

エリンギをのせた皿に
焼いた豚肉を盛り、
ミニトマトも添える。



冷めても
おいしく
いただけます。

豚肉の梅肉とチーズ はさみ焼き

材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉・・・8枚(150 g)
スライスチーズ・・・2 枚(36 g)
(1枚を4つに切る)
エリンギ・・・大2本(80 g)
(スライス)
黄ミニトマト・・・4 個(40 g)
(半分に切る)
梅干し・・・中2個(16 g)
(種をのぞいてたたいておく)
サラダ油・・・大さじ1(12 g)
塩・・・0.4 g
こしょう・・・少々



参照: アムジェン株式会社/アステラ製薬株式会社/ユーシービージャパン株式会社

クリスマスレシピ



ブルーベリー ベーグル

切って挟むだけの
簡単レシピ

材料

- ベーグル
- ブルーベリー
(ジャムでもOK!)
- クリームチーズ



作り方

- ① ブルーベリーを加熱する（お好みの砂糖を入れてもOK!）
- ② ベーグルを半分に切る
- ③ 加熱したブルーベリーとクリームチーズをベーグルに塗る

～ おしらせ ～

NOTICE



クラウドファンディング
ははじめました！



能登に“暮らしの安心”を届けたい。 -
CAMPFIRE (キャンプファイヤー)
camp-fire.in



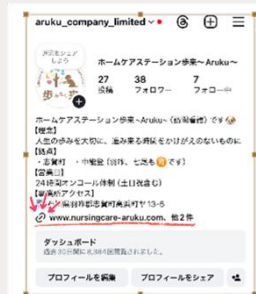
このたび、“CAMPFIRE”にてクラウドファンディングをはじめました。
能登に“暮らしの安心”を届けたい。
そんな想いで立ち上げたプロジェクトです。
少しでも多くの方にこの活動を知っていただき、応援していただけたら嬉しいです。

クラウドファンディング サイトページへ移動し支援する方法

<Instagram Ver>



ホームケアステーション歩来〜Aruku〜
のInstagramのプロフィール画面を
開きます



「@」のところをタップします



「クラウドファンディング」
をタップします



サイトへ移動するので、
「プロジェクトを支援」をタップで
支援完了です。

<QRコード Ver>



左ページのQRコードを読み取り、
サイトへ移動します。
「プロジェクトを支援」をタップで
支援完了です。



Access



高浜中交差点目の前！





人生の歩みを大切に、寄り来る時間をかけがえのないものに

歩あるく来

株式会社 歩来
ホームケアステーション 歩来～Aruku～

〒925-0141
石川県羽咋郡志賀町高浜町ヤ13-5
TEL (0767) 33-0123 FAX (0767) 33-0015
HP : <https://nursingcare-aruku.com>
Instagram : @aruku_company_limited



ホームページ インスタグラム