(写真上)デイサービス:神戸どうぶつ王国へ行ってきました!
(写真下)食生活の手作りケーキで祝うハッピーバースデー♪

ともに歩む

VOL.77
2020年1月号

大阪YMCAサンホーム広報委員会
〒577-0034　東大阪市御厨南3-1-18
TEL 06-6787-3733
E-mail：sunhome@osakaymca.org
ｗｅｂ　：http://www.osakaymca.or.jp

もくじ

1P・春夏秋冬
2P・YMCA サンホーム
3P　ともに過ごす1年
4P・食楽通信 / みんなで支えあおう会 活動報告 / 後援会だより / お知らせ

春夏秋冬

新年あけましておめでとうございます。

平素はＹＭＣＡサンホームに格別なるご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。地域の皆様をはじめ、たくさんの方に支えられ、新しい年を皆様と共に迎えられましたことを心より感謝申し上げます。

ＹＭＣＡサンホームの近くにお住まいで、毎朝、自宅近所のお掃除をされている方がいらっしゃいます。掃除をしながら、ご近所の方に挨拶をされている姿を見ると、ご近所同士の関係が希薄なところが多い中、あらためて、挨拶から始まる人と人とのつながりの大切さを教えていただいています。

子どもから大人まで、多様な方が集まり、地域になくてはならない愛される場所として、ＹＭＣＡサンホームはありたいと願っています。これからも、喜ぶ人と共に喜び、泣く人と共に泣き、お一人おひとりと寄り添い、人と人とのつながりを大切に地域の皆様と共に歩んでまいります。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

【施設長　宮原 学】

食楽 No.66 通信

鶏肉と冬野菜の白味噌煮

【一人あたり275kcal、塩分1.4g、調理時間およそ30分】

材料（4人分）

- ◎里芋 ―― 8個
- ◎レンコン ―― 150g
- ◎人参 ―― 1/2本

- ◎鶏もも肉 ―― 200g
- ◎ごま油 ―― 大さじ1
- ◎小口ねぎ ―― 飾り用
- ◎出汁 ―― 500ml
- ◎みりん ―― 大さじ2
- ◎酒 ―― 大さじ2
- ◎白みそ ―― 大さじ3

作り方

下準備
れんこんは乱切りにし、下茹で、又はレンジで5分加熱して冷ました後に冷凍しておく。（★ポイント）

1 里芋は皮をむいて、下茹でしておく。人参は乱切り、鶏もも肉は余分な脂や筋を取り除き食べやすい大きさに切っておく。

2 中火で熱したフライパンにごま油を入れ、鶏肉を炒める。
鶏肉に焼き色がついたらひっくり返し、レンコン、人参を加え全体に炒める。

3 出汁とみりん、酒を加え中火で煮る。途中に出てくるアクは取り除く。
人参が柔らかくなってきたら里芋を加える。

4 野菜に火が通ったら白みそを加え一煮立ちさせる。

5 器に盛り付けて小口ねぎをトッピングする。

★ポイント
高齢者には固くて食べ辛いれんこんですが、ちょっとした調理の工夫で美味しく食べることができます。

レンコンは一度冷凍することで、繊維が壊れて柔らかくなり、味も染み込みやすくなります。
ひと手間かけることで家族皆が同じ料理を食べることができます。

みんなで支えあおう会 活動報告

10月5日（土）第2回定例会

高校生から熟年メンバーまで幅広い年代の方が参加され、日頃の思い、これからチャレンジしたいことなどについて話しました。

11月9日（土）意岐部フィエスタ

ボランティアの方にクラフトコーナーやプリンを販売していただきました。地域のお祭りを一緒に楽しみました。

11月12日（火）第2回「みんなでミニ唄おう会」

ギターの伴奏で、童謡や懐かしい歌謡曲など、地域の方と一緒に楽しく唄ってコーヒーを飲みながらつながる会を実施しました。

これからの活動予定
2020年 1月…お茶会
2月…みんなでごはんを食べる会
3月…ボランティア感謝と交流の会

お知らせ

YMCAサンホームブログが新しくなりました

YMCAサンホームブログが移転しました。これまで同様YMCAサンホームの日常風景やイベントの告知、報告などを皆さまにお伝えしていきます！今後ともYMCAサンホームブログをよろしくお願いいたします。
ブックマーク、お気に入り登録していただけるとうれしく思います。

新しいブログのURL
https://osakaymca.or.jp/welfare/nursingcare/sunhome/sunhome_blog/index.html

コード読み取りはこちら

後援会だより

2019年度後援会費を納入いただいた件数5件
167,000円（2019年11月25日現在）
皆さまのご支援に感謝いたします。
引き続きご協力賜りますようお願い申し上げます。

大阪YMCA福祉会
サンホーム後援会

【年度会費】
個人一口…… 3,000円
法人一口…… 10,000円

【郵便振替】
00950-2-7936

【口座名義】
大阪ワイエムシイエイ福祉会後援会

【問合せ】
YMCAサンホーム後援会
（YMCAサンホーム内）
TEL 06-6787-3733
FAX 06-6787-3885

YMCA サンホーム ともに過ごす1年

～充実した1年、写真で振り返る季節の行事～

それぞれの思い、一瞬一瞬をYMCAサンホームでは大切にしています。

1月 新年会

職員の顔の福笑いに挑戦！

お茶会でおいしいお抹茶をいただきました

幸せや健康を祈って鏡開き！

2月 ピンクシャツデー

たくさんの方からいただいた
メッセージを掲示し、いじめを撲滅

セレッソ大阪の皆さんから
サイン入りシャツをいただきました！

3月 ボランティアの感謝と交流の集い

ボランティアの皆さんが一年を振り返り
ながら交流をしました

ゲームや体操で会場全体が
大盛りあがり！

4月 お花見

見ごろをむかえた
綺麗な桜を見にいきました

ショートステイの方も
一緒にお花見！

5月 作品展

利用者の皆さんと季節を感じられる
作品になりました

新聞ちぎり絵教室の作品です

6月 あじさいちらし寿司

毎月1日はちらし寿司の日！
6月はあじさいをモチーフとしたちらし寿司でした

7月 大掃除 ハッピークリーンデイ

玄関の窓がピカピカに
なりました！

高校生ボランティアの皆さん
にもお手伝いいただきました

8月 夏休み こどもボランティア

積極的に配膳係を担ってくれた
こどもたち！

“こども喫茶”の飲み物は高校生が
準備してくれました

9月 敬老会

米寿のお祝い！
記念の手形をプレゼント

いつまでもお元気でお過ごしください

106歳のお誕生日おめでとうございます！

10月 外出行事 ～神戸どうぶつ王国～

園で人気のナマケモノに
癒されました

迫力あるショーに
思わず前のめり！

11月 意岐部フィエスタ

小学6年生を対象に、“夢づくり体験講座”
を実施しました

地域ボランティアの方々に
ご協力いただきプリンを販売！

12月 クリスマス会と餅つき

栄養について学びながら、魚釣りゲーム

『支えあおう会』のどんぐりキーホルダー作り

年末恒例のお餅つき大会を開催！

皆さんと一緒に「そーれ！よいしょ～」