



2023(令和5)年11月3日(隔月刊)

発行者：社会福祉法人 正吉福祉会
府中市立 よつや苑
TEL 042-334-8133
〒183-0035 府中市四谷3-66
FAX 042-334-8154



デイサービスで、楽しみ見つけた♪

芸術の秋！作品作りに取り組むよつや苑デイサービスご利用者の皆様とその作品をご紹介します。



デイサービスでは、ご希望に応じてクラブ活動にご参加いただいています。「作っている時間が楽しい♪」「家に飾ってみんなに見てもらってる」「プレゼントしている」などそれぞれですが、皆さん、集中して一所懸命です！



好きなことを続け、みんなに役立つ楽しさ！

特養ホームで、チラシ再利用の箱作りを続けていらっしゃるご93歳の方は、ある程度箱ができると各部署の職員に届けてくださいます。

職員がデスクの上で使わせていただいたり、地域の皆様の折り紙活動に使わせていただいたりと、重宝しています。



よつや苑のおすすめ料理【白菜と厚揚げの煮物】



作り方

- ①白菜は3cm幅、人参は短冊切りに切る
- ②厚揚げはキッチンペーパーでおさえるようにして油をふきとり、短い辺を半分に切り、長い辺を3cm幅に切る
- ③だし汁に白菜、人参を入れ、中火にかける
- ④ひと煮立ちしたら、厚揚げを入れ、調味料を加える
- ⑤白菜と人参がやわらかくなるまで蓋をして弱火で加熱し(7~8分ほど)全体に味がなじんだら完成

材料(2人分)

- ・白菜 300g (3~4枚程度)
- ・人参 30g
- ・厚揚げ 1枚
- ・出し汁 150ml (顆粒だしなど使用)
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1.5
- ・酒 大さじ1



晩秋から冬にかけてが旬の白菜は、鍋料理には欠かせない野菜ですが、カリウムやビタミンCをはじめ様々な栄養素をバランスよく含み、高血圧予防や免疫機能維持が期待できます。食物繊維も豊富で、腸内環境を整える体が喜ぶ食材です。

たんぱく質が摂れる「厚揚げ」は、脂質、炭水化物、ビタミン、カルシウムなども含む栄養価が高い食材。お財布にも優しいので、寒さに負けない体づくりを応援するメニューです。



地域の方とご一緒に防災訓練!



10月に、四谷第一住宅自治会様より「よつや苑を会場に防災訓練を実施したい」とご相談があり、よつや苑職員もご一緒に参加させていただきました。分梅消防署のご協力を得て、放水訓練と救命措置の講習を行い、災害時救急時の行動の再確認と同時に、日頃から地域の皆様とつながる大切さを感じました。

ひととき

心痛むニュースが多い今、普通に暮らせるだけでありがたいと思う日々です。大変な戦中戦後を生きてこられた方々と接する仕事を続ける中で、命の奇跡と限りを感じます。世の中の大きな流れは、個人力で変えられるものではないと感じることもありますが、社会の中で生きる人々が世の中をつくってきた(いる)ことも事実です。生きるだけで精いっぱいという人々が増えている世界の中、日本の中で、私たちにできることはなにか。限られた人生の中で、出会う人とともに、なにをしていくのか。4年近くにわたり続いたコロナ禍の分岐点に立った今年、今の立ち位置を再確認し、どう舵を切っていくのかを改めて問いながら、年の瀬を迎えます。(A. Ohmori)