



ともに歩む

VOL.72 2018年10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
w e b : http://www.osakaymca.or.jp



『笑顔満開』～いつまでも皆さんお元気で～

春夏秋冬

8月20日よりYMCAサンホームの2・4・5階フロアの床改修工事を実施しました。

いつも私たちの活動をご理解いただき、たくさんの方に多大なご支援ご協力を頂戴し、本当にありがとうございました。工事期間中はご不便をおかけいたしましたが、新しくなった床は、フロア全体が明るくなり、入居者・利用者の皆さまから喜びの声を聞き、私たち職員も嬉しく、改めて一同深く感謝しております。

先日、大阪南YMCAウエルネスセンターで、幼稚から小学校低学年の子どもたちとプールで交流する機会がありました。前日は、プールの水に顔を浸けることができず、泣いていた子どもが、プログラム中に顔を浸けることができました。本人だけではなく、まわりの子どもたち、インストラクターも自然と笑みがこぼれ、喜びの輪が広がりました。

人の喜びを素直に自分の喜びとし、泣く人に寄り添い、その悲しみを自分の悲しみのように時間を使い、心を使う、人とともに歩む活動をこれからも続けてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【施設長 宮原学】

食楽 No.61 通信

【食生活創造室 大石 和秀】

塩こうじパワーでふんわりやわらか 和風豆腐ハンバーグ

【栄養価】カロリー:390kcal / 塩分(食塩相当量):2.2g

ミンチ肉に塩こうじを混ぜて半日ほど寝かせます。こうじに含まれる酵素のチカラでいつものハンバーグが柔らかくジューシーな食感に!

材料(2人分:4個分)

◎ミンチ(豚・鶏などお好みで)	160g
◎木綿豆腐	120g
◎玉ねぎ	120g(1/2個弱)
◎人参	20g
◎パン粉	20g
◎塩こうじ(減塩タイプ)	大さじ2 塩こうじは比較的の塩分が高めです。塩分が気になる方は市販の減塩タイプがおすすめです!
◎こしょう	少々
◎卵	1個

あん

◎だし 100cc

◎みりん 20cc

◎醤油 15cc

◎しょうが汁 少々

◎片栗粉 少々

付けあわせ

◎大根おろし 50g

◎大葉 4枚



下準備

ミンチに塩こうじを混ぜ、冷蔵庫で半日ほど寝かせます。豆腐は軽く重しをして水切りしておく。盛り付け用の大根おろし、大葉の千切り、季節の野菜を準備しておく。



作り方

1 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして、炒めて冷ましておく。卵は割りほぐす。豆腐は手で潰しておく。

2 ミンチに塩・こしょうをしてよく練り、粘りが出てたら①とパン粉を加えて混ぜ、小判形にまとめる。

3 油を熱し、②を焼いていく。中火で2分ほど焼いたら裏返す。水または酒を少量入れて蓋をする。弱火にしてさらに3分。蒸し焼きで中まで火を通す。真ん中にお箸を刺して、透明な肉汁が出てきたら火が通っているサインです。

4 Aの材料を鍋で煮立て片栗粉でろみをつけた。季節の野菜とともに色よく盛り付け、あんをかける。大根おろしと大葉の千切りをあしらい、できあがり。

高齢の方は肉は固くて食べづらいと敬遠されがちです。皆さんは普段、麺類や丼、甘いお菓子や菓子パンなどで食事で済ませてしまっていますか? このような食事を続けていると知らず知らずのうちに低栄養状態に陥ってしまいます。

少ない量でも栄養が豊富な肉料理を毎日の食卓に取り入れましょう。

質問

好きなことは何ですか?

よくお願いします。

今自分ができることを精一杯元気に頑張ります!!

好きしたこと

買い物に行くこと

好きしたこと

パン屋さん巡り

好きしたこと

小鳥と遊ぶこと

好きしたこと

笑顔で頑張ります。

随时更新中!

YMCAサンホームブログ

YMCAサンホームの日常風景やイベントの告知、その報告などをサンホームのスタッフが皆さまにわかりやすく、楽しくお伝えしていきます。ぜひアクセスしてください。

PC／スマートフォン版

<http://blog.livedoor.jp/ymcasunhome/>

携帯版

<http://blog.m.livedoor.jp/ymcasunhome/>

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

2018年度
後援会費を納入いただいた件数
10,408件(2018年9月12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ます。

ハロー
スタッフ!
紹介

質問
好きなことは何ですか?

食生活創造室
戸張 千瑠

食生活創造室
宮西 知華

サンホーム開設20周年記念
施設改修指定寄付

（寄付者一覧）五十音順、敬称略

石川慶子
木田泰之
佐古至弘
北林弘
市井美智子
森下勇一
矢野成悟
山佐亞津子

2018年8月31日現在
総額
2,302,778円
(124件)

皆さまのご厚意に心より
感謝申し上げます。

ディサービスセンター



スタッフ手作りのスマートボールに感嘆の声!



「昔よく屋台でやったわあ」と行列ができました。

8月下旬、夏祭りを行いました！天井から吊るされた提灯に、流れるお囃子。賑やかに彩られたフロアに、利用者の皆さんからも歓声があがりました。射的にコイン落とし金魚すくいを行った後は、たこせん・あんみつを召し上がっていただきました。懐かしい味に「美味しい！」と好評♪そして今回の夏祭りの目玉は、スタッフ手作りのスマートボール！表面には画家の生駒一（はじめ）さん直筆の、色とりどりのイラストが描かれています。「作り物に見えない！」「懐かしいなあ、昔よく屋台でやったんだで」と皆さん何度も挑戦されました。暑い日が続く夏でしたが、楽しい思い出となれば幸いです♪

ディサービス 夏祭り



車椅子体験。うまく通れるかな？

子どもたちだけで準備した子ども喫茶の開店です！

仲間と協力することで、楽しみながら様々な経験をすることができ、その優しさが誰かの支えになり笑顔がたくさん増えていきます。今回の体験を通して、YMCAが大切にしている「みつかる。つながる。よくなつていく。」を感じ

【ディサービス 大西可奈子】

今年で3回目、子どもたちだけの夏休みボランティア体験を、8月22日から3日間開催しました。様ざまなプログラムでサンホームを利用されている方々と交流をしたりお手伝いをすることが目的で、今年は近隣の小学生7名が参加しました。実際に高齢者のプログラムで行われている体力測定を体験してみたり、外に出て車椅子体験も行いました。最終日には喫茶コーナーにて「子ども喫茶」を開店！買い出しから飾り付けまで子どもたちが行い、実際にお客様へのメニュー聞き取りや提供も行いました。

夏休み子どもボランティア体験

みんなで支えあおう会

今年4月から発足した「みんなで支えあおう会」。現在45名の方が登録されています。最近では、高校生も喫茶で活動し、若者からシニアまで支えあいの輪が少しづつ広がっています。

現在、食事介助、喫茶、歌体操やカラオケ、YMCAのプログラムなど、様々な活動があり、これからも活動を通して楽しみや喜びとなるような場を皆さんと一緒に作って行きたいと思います。

秋からもたくさんのプログラムを予定しています。ぜひご参加ください。



地域の人や入居者の方の交流の場、喫茶は一もに

これからの予定

- 10月：昼食会、ミニ唄おう会
- 11月：お茶会
- 12月：唄おう会、クリスマス会

【募集中の活動】

- ・喫茶お手伝い
- ・お茶会、唄おう会のお手伝い

教室のご案内

いきいき元気アップ教室 毎週金曜日 14:20～



笑いながら一緒に運動しまじょう

YMCAサンホームにて、いきいき元気アップ教室を開催しています。運動は『やりたい』気持ちが一番大切です。「今日は出かけよう」「行ってみよう！」自分の都合でオッケーです。できる運動をしてください。段々できるようになります。筋肉は650個あります、日常生活の中での動きはほとんど決まっています。動かしていない箇所を動かしましょう。9月より、マットを使っての体操が1コマ増えました。

お問い合わせ・お申込み先

YMCA サンホーム ☎06-6787-3733

体幹トレーニング始めました！毎月第一土曜日 10:00～11:00

地域包括支援センターサンホームでは、新しい取り組みとして、『体幹トレーニング教室』を始めました。意外とバランスがとれていませんが、「体幹」筋肉が急速に衰えてくる世代に向け、しっかりした身体を維持するにはどうしたら良いか？この教室では、健康に暮らせる身体、認知機能の土台となる「体幹」を鍛えてバランスの取れた身体をつくります。

「人よりも体が固いのがわかった」「足が痛いのを治したい」など、声をいただいています。

*定員や参加条件がございますので、ご希望の方はお問い合わせください

お問い合わせ・お申込み先

地域包括支援センターサンホーム ☎06-7670-3700



あつという間の1時間、一緒に汗を流しませんか

特別養護老人ホーム

佐藤ハナさん



ろうそくをフッと。数が多いのでまわりの皆さんも一緒に消してくださいました。

入居者の佐藤ハナさん。大正2年6月生まれ。今年でなんと105歳になりました。サンホームの入居者の中では最高齢です。お誕生日には、食生活創造室スタッフが大きなケーキをプレゼント。満面の笑顔で喜ばれています。同じノーラーの皆さんと一緒にハッピーバースデーの歌と花束でお祝いしました。

「ハナさん、105歳になつたんですよ！」と声を掛けると「105歳!?すごいねえ」ととても驚かれた顔をされました。まわりの入居者の方も「ハナさんは元気やねえ」「ハナさんが頑張っているから私も頑張ろう」とハナさんから元気をもらっているようです。



これからも大好きなご飯をたくさん食べて、元気いっぱい長生きしてくださいね！

【施設ケア事業部 盛矢詳】

お誕生日

福島清子さん

現在、特養に入居されているとても元気な方を紹介します。大正5年生まれの福島清子さんは、洋裁の先生をされていました。とってもお洒落な方で、スタッフがお化粧をさせていただくと、出来具合を見て「綺麗やなう！」と喜じられます。

そんな元気な清子さんが、8月に102歳の誕生日を迎えられました。入居者の皆さんやスタッフと誕生日会を開催しました！とっても大きなムースケーキを皆で囲み、ろうそくの火をスタッフと一緒に「フウー!!」と、勢よく消しておられました。切り分けられたケーキを誰よりも早くペロリと完食され、「もっと食べたい!!」との一言。さすがです！！

みんなで笑顔になります。これからも入居者の皆さんにとって、日々の生活の楽しみと一緒に作ると、楽しくて自然とこちらまで笑顔になります。これからも入居者の皆さんに、日々の生活の楽しみと一緒に作るよつの機会を「食」を通じて作っています。

【食生活創造室 永井 純香】



たこ焼きをかえす手つきはお手のもの！

敬老祝賀会

9月16日、爽やかな晴天のもと敬老祝賀会を開催しました。会場へ向かうエレベーターから、家族と一緒に降りて来られた入居者の皆さんの笑顔は本当に素敵でした。

今回は「楽しく晴れやかに、皆で身体を動かして」をテーマに東大阪市で活躍されているボランティアグループ「つ

皆さまおめでとうございます。
素敵なお一時をありがとうございました。

【施設ケア事業部 中村 美紀】

くし会の方をお招きし『盆踊り』をしました。真っ赤なお揃いのTシャツに赤い鉢巻きで登場され、『炭坑節』『河内音頭』などを披露してくださいました。河内音頭では、結婚してここに来て覚えた年よ」と懐かしめている方もいらっしゃいました。観客席からは手拍子と掛け声が上がり一緒に手を動かして踊られる姿も観られました。

今年は長寿をお祝いする方が12名、その中で百歳を迎える方が3名いらっしゃいました。華やかな衣装と薄化粧で登場する、観客席から「うわーっ」と歓声が上がりました。元気に観客席に向かって手をふられ、「ありがとうございます」と少し涙ぐんでおられました。

ご家族とゆっくりお話ししされたり、皆さんの笑顔がたくさん見れた敬老会となりました。

華やかな衣装と薄化粧で登場する、観客席から「うわーっ」と歓声が上がりました。元気に観客席に向かって手をふられ、「ありがとうございます」と少し涙ぐんでおられました。

今年は長寿をお祝いする方が12名、その中で百歳を迎える方が3名いらっしゃいました。華やかな衣装と薄化粧で登場する、観客席から「うわーっ」と歓声が上がりました。元気に観客席に向かって手をふられ、「ありがとうございます」と少し涙ぐんでおられました。