



デイサービス日帰り小旅行～大迫力の水槽に目が釘づけ！

春夏秋冬

【施設長
宮原学】

新年あけましておめでとうございます。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。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。たくさんの方々に支えられ、皆様とともに新しい年を迎えるましたことを心よりお慶び申し上げます。

本年は明治・大正・昭和、そして、30年続いた平成から次の元号に変わります。

YMCAサンホームも、時代や地域に応じた課題を地域の皆様と同じ目線で捉え、地域とともに歩み、誰もが集え、誰もが輝く、支えあう施設として、これからも役割を担つています。

本年もこれまでと変わらず、「支援」「指導」を賜りますよう、宜しくお願ひ申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

とも歩む

VOL.73
2019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・「デイサービスセンター」
日帰り小旅行～水族館へ行きました～ /
「特別養護老人ホーム」
YMCAこども広場ハロウィンパーティー / 五百石祭り
- 3P・「意岐部フィエスタ」
夢づくり体験講座 / クラフトコーナー /
みんなで支えあおう会
- 4P・食楽通信 /
サンホーム開設20周年記念 施設改修指定寄付 /
後援会だより / お知らせ

春 夏 秋 冬



食楽通信 No.62

【食生活創造室 永井綾香】

簡単！ツナのうま味を効かせた ひじきの炊き込みご飯

【お茶碗1杯当たりの栄養価：
エネルギー315kcal、タンパク質7.7g、塩分(食塩相当量)0.3g】

みんなが大好き、炊き込みご飯のレシピです。今回は、鶏肉よりもタンパク質が多く、良質な油が豊富に含まれた栄養満点の「ツナ缶」を使用しています。

材料

- ◎米(水は適量)――2合
- ◎ツナ油漬け缶――1缶(70g)
- ◎乾燥ひじき――大さじ1
- ◎青ねぎ(小口切り)――適量
- ◎干し椎茸スライス――10g
- ◎人参(千切り)――中1/3本
- ◎生姜(おろし)――1かけ
- A ◎ほんだし――小さじ2
- ◎しょうゆ――小さじ2



作り方

- 1 炊飯器に洗った米と水を2合の目盛りになるまで注ぎ、ひじきと椎茸スライスを加えて30分おきます。
- 2 ①の炊飯器に人参と生姜おろし、ツナを油ごと加え、Aを振りかけて軽く混ぜてから炊飯します。
- 3 炊飯後、器に盛って上面に青ねぎを散らします。

栄養ポイント

- ◎ツナの油には学習能力や記憶力アップのほか、血液をサラサラしてくれる効果があるので、油ごと食べるのが好ましいです。
- ◎また、カルシウムや鉄分、食物繊維を豊富に含んだ栄養満点なひじきは、干し椎茸と一緒に食べ合わせることで、骨を作る栄養素を効果的に摂取することができます。

床改修before

床改修after

**総額
2,382,778円**

皆様のご厚意に
心より感謝申し上げます。

■寄付金使途：
サンホーム床改修
(総費用750万円)

（2018年10月28日現在）

坂本 安世	坂本 之上 範子	酒 小林 敦美	後藤 美子	木 岸 久美子	川 上村 由香	上原 五月	岩城 基文	石橋 基文
佐和子		智恵美	栄浩	順子	悦子	久美子	由香里	佐佐子
		由香	由香	香	香	香	香	基文
		美子	浩	子	子	子	子	子

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んにわかりやすく、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/>

お知らせ

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

2018年度
後援会費を納入いただいた件数23件
148,080円（2018年10月28日現在）
皆様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。

後援会だより

ともに歩む VOL.73 2019年1月号

おきべ ・意岐部フィエスタ・

Y M C A サンホームの建物の中には色々な部署があり、それぞれどのような仕事をしているのか、またどんなボランティアが活躍しているのかをたくさん写真を見ながら紹介しました。皆さん真剣に聞いていました。後半はグループに分かれ、食べるサポートの栄養講座です。

「食べる・飲み込むことはどういうこと?」という映像を見ながら、飲んだり食べたりする時の姿勢がどれほど



夢づくり授業風景

クラフトコーナー



【地域包括支援センター宮本ルミ子】



【地域包括支援センター今井裕】

秋のお茶会(11月5日)

春に続き2回目のお茶会を行いました。

支えあおう会の方々が本格的な美味しいお茶を点ててくださり、優雅な時間を過ごしました。



メンバーの皆さんも点茶に挑戦!

夢づくり体験講座

11月10日、意岐部フィエスタに参加しました。

Y M C A サンホームは、「チームワークを育む仕事」と題して、小学6年生を対象にした「夢づくり体験講座」を担当しました。

大切を学びました。実際ろみをつけた水を作つて試飲しました。「美味しい」と、意見が飛び交いました。

次に「舌でつぶせる・かまなくていい歯ぐきでつぶせる容易にかめる」4段階の介護食の紹介があり、実際に見た後スプーンでつぶしてみました。保護者の皆さんも興味津々で参加されました。

介護が必要とされている人を手伝う色々な職種の職員がチームで働いていることを親子で学んでいただけました。

みんなで支えあおう会

■喫茶でミニ唄おう会(10月12日)

樂器演奏のボランティアグループ「あんだんて」さんの伴奏で、秋を感じる童謡を地域の方々と一緒に合唱しました。



デイサービスセンター



【デイサービス 大西可奈子】



好きなものを食べてお腹も満足!

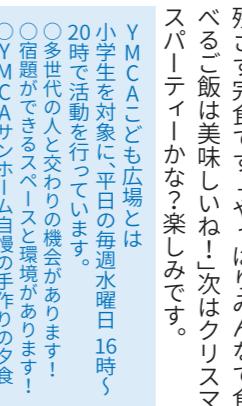


皆さんで集合写真 ハイチーズ

特別養護老人ホーム



【特別養護老人ホーム下村崇史】



【特別養護老人ホーム下村崇史】



周りは上手くできるのにね。難しいわ...

日帰り小旅行 ～水族園へ行つきました～

10月21日、外出行事を行いました!

今回の行き先は少し足を伸ばして須磨海浜水族園へ。向かうバスの中から「どんな魚がいるんやろう?」とみんなでワクワク期待を膨らませました。

園内に入るとすぐに大きな水槽が!小さな魚から大きなエイまでたくさんの魚が悠々と泳いでおり、参加された皆さんは目をキラキラさせて眺めておられました。その後も自由に園内を回り、特にイルカショヨーは迫力とりました。当日は暑いくらいの陽射でしたが、園内にはコスモスも咲き誇りました。普段遠くまで足を運ぶことが少なくなってきた中で、皆さんの思い出に残る1日となつたのではないかと思っています。

Y M C A こども広場 ハロウインパーティー

10月31日、Y M C A こども広場の皆でハロウインパーティーを開催しました。

自宅から衣装を持ってきた子、仮装道具を一から作る子、それぞれ工夫をして思いの仮装をしました。

さあ、早速みんなでY M C Aサンホームのおじいちゃん、おばあちゃんにお菓子をもらいにいきましょう!

「おじやましまーす。」と元気に向かうと、「かわいいね~」「よくできてるね」「これは何なの?」と可愛らしいお客様に入居者の皆さんから次々に声がかかります。

お菓子をたくさんもらった後は、お待ちかねのY M C Aサンホーム特製ハロウインバイキング!!もちろん、美味しく残さず完食です。「やっぱりみんなで食べる飯は美味しいね!」次はクリスマスペーティーかな?楽しみです。

Y M C A こども広場とは小学生を対象に、平日の毎週水曜日 16時~20時で活動を行っています。

○多世代の人と交わりの機会があります!

○Y M C Aサンホーム自慢の手作りの夕食

○大学生のボランティアがプログラムを工夫

五百石祭り

五百石公園で開催された自治会主催のお祭りに参加しました。

●ペンシルバルーン 風船を膨らませて、キュッキュッとひねるとあつという間に色々な形に変身します。

●三回しステージ 披露されていたのを見て、いざ挑戦!さて、何ができたでしょう?



フランクフルトにたこ焼き、わたあめ、ポップコーン等、美味しい物をたくさん食べました♪ 皆さん自然と顔がほころびます。



【特別養護老人ホーム下村崇史】