



らくらく車いすウォーク 鶴見緑地へ行きました  
(写真左下)初夏を思わせる青空と風車、満開のネモフィラ畑 (写真右下)夫婦水入らず

# ともに歩む



VOL.75  
2019年7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・らくらく車椅子ウォーク～花博記念公園鶴見緑地～ / 新元号と共に新しいことを始めました! / ふれあい祭り(～P3)
- 3P・フェイススイーツ(粘土)教室 / みんなで支えあおう会 / ポイント交換内容お知らせ
- 4P・食楽通信 / ボランティアさん「募集」 / 後援会だより / お知らせ

## 春夏秋冬

「みんなの力で市民がふれあう祭りをしよう」の提言に基づいて、1978年(昭和53年)に誕生した東大阪ふれあい祭りに今年も参加してまいりました。

日差しが強い中、開始から終了まで、YMCAの出店したコーナーには途切れることのない子どもたちの列、射的の的を必死な表情で狙う子どもたちと温かく見守る保護者の姿、そして学生から一般の方までさまざまなボランティアの方々の献身的な支えがありました。

そこには一人ひとりに活気と居場所があり、何気ない会話やしぐさが交じり合い、それぞれにとって、特別な場所になっていると感じることができました。

日々、何気ない暮らしの中で、誰かと出会った誰かが「よくなっていく」そんな出会いとつながりをYMCAサンホームはこれからも大切にいたします。

【施設長 宮原学】



看板のロゴマークが新しくなりました

## 食楽通信 No.64

【食生活創造室 大石 和秀】

### サンホームの 人気メニュー さつまいもとレモンの力で若返り!? さつまいものはちみつレモン煮

【一人あたり158kcal、所要時間およそ30分】

食事の箸休めに、夏場は冷やしてデザートに。

#### 材料(2人分)

- ◎さつまいも —— 小2本または中1本(200g)
- ◎はちみつ※ —— 大さじ2杯
- ◎レモン —— 1個
- ◎食塩 —— 少々
- ◎上白糖 —— 大さじ2杯

#### 作り方

- 1 さつまいもを1cm幅くらいの輪切りまたは半月切りにする。しばらく水につけてアクを抜く。レモンは半分に切り種を取り除き、いちよう切りにする。残りの半分はレモン汁をしぼる。



- 2 鍋にさつまいもを並べ、芋にかぶるだけの水をかけ、中弱火で煮る。

- 3 串が通るくらいに柔らかくなったら上白糖とはちみつ、塩、スライスしたレモン、レモン汁を加える。

- 4 鍋を揺すりながら汁が少なくなるまで煮る。さつまいもにつやが出てきたら火から外し盛り付ける。



### 若返り!? 効果のヒミツ

さつまいもとレモンは、いずれもビタミンCとビタミンEを豊富に含みます。ビタミンEは「若返りビタミン」とも呼ばれ、ビタミンCとの相乗効果で健康美容に期待ができます。またさつまいもは食物繊維を豊富に含み、腸内環境を整える力があります。肌荒れや便秘の改善につながります。

※サンホームでお出ししているものは、利用者や入居者の摂取カロリーを抑えるため「はちみつ」は使用していません。

### ボランティアさん 「募集」

#### ◎デイサービス

利用者の皆さんとお話し相手や入浴後に髪を乾かすお手伝い。いつでもお待ちしております♪



### 随時更新中! 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/>



### お知らせ

#### 大阪YMCA福祉会 サンホーム後援会

【年会会費】  
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】  
大阪ワイエムシーエイ福祉会後援会

【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

2019年度  
後援会費を納入いただいた件数4件  
42,000円(2019年5月18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。

### 後援会だより

## らくらく車椅子ウォーク 花博記念公園鶴見緑地



グループ皆で力を合わせて車椅子の介助をしています



思わず見上げる晴天でした

4月21日(日)、花博記念公園鶴見緑地で『らくらく車椅子ウォーク』を開催しました。  
例年『らくらく車椅子登山』で使用している生駒山のらくらく登山道が、昨年の台風の影響で現在も閉鎖しており、開催場所を変更しての実施となりました。  
初夏を思わす好天に恵まれ、参加者の体調不良や怪我もなく楽しい時間を過ごすことができました。

車椅子は全員分用意しましたが、歩かれる方もいらっしゃいました。  
風車の丘での景色は抜群！  
昼食後には、恒例となったオカリナ演奏会、皿回しやユースリダーによるレクリエーションが行われ、プログラムに華を添えました。  
【特別養護老人ホーム 下村崇史】

## 新元号と共に新しいことを始めました！



真剣な表情～これから「令和」も書きます～

新しい時代「令和」を迎え、デイサービスでもっと利用者の皆さんに楽しんでいただきたいと考え新しい試みを始めました。地域ボランティアの活動の機会もあわせ、毎週囲碁・将棋ボランティアの方に来ていただいています。皆さんも楽しみにしておられ、真剣な表情で打たれています。  
毎週木曜日の午後からは『書道クラブ』を開いています。希望される方々が集まり好きな文字を書いています。書道が初めての方や久しぶりに筆を持つ方もおられ、和気あいあいとした時間となっています。書いた作品はデイサービスにスペースを設け、展示しています。利用者の皆さんの個性やセンス溢れる作品に囲まれたデイサービス一度遊びに来てください！  
【デイサービス 大西可奈子】

## ふれあい祭り



子どもも安全に楽しめます！

YMCAサンホームでは、『射的』を出店しました。  
シニアボランティアが活躍できる場、子どもからお年寄りまで楽しめる場を提供することを目標に取組みました。  
地域の元大工の方に図面を引くなど協力いただき、射的用の陳列台を作成、本格的な射的を催すことができました。

男性シニアは、的と弾を拾う、集めて元の配置に戻す手伝いを担っていただきました。大学生ボランティアは、弾の装填や取扱い説明を対応しました。

女性シニアは景品のお菓子受け渡しのコーナーを担当。  
なんと5時間30分で723ゲーム実施、皆さんフル回転の大活躍でした。  
昨年度は雨天の中開催、途中から大雨警報発令で祭りが中止となってしまいました。今年度は五月晴れの中央楽しんでいただくことができ、子どもたちも大喜びで大盛況でした。  
【地域包括支援センター 八木恒朗】



射的より景品が楽しみ！

ドフラワー等の教室を開催されている介護者ご家族の中井貞子先生より開催の声を掛けていただきました。  
介護されているご家族同士、気分転換や交流が図れるように、今年度より、ボランティアの方々が、日頃の思いやご意見を共有していただく場として定例会を開催することにしました。  
「気軽に自由に参加できる活動が良い」「支えあおう会の情報を分かりやすく発信して欲しい」「利用者の方と共に楽しむ活動になってきていることが嬉しい」など、たくさんのご意見やお話を聞くことができました。今回、いただいた貴重なご意見を、できることから形にしていきたいと思っています。次回の定例会は10月を予定しています。皆さま是非ご参加ください。  
【食生活創造室 堂本隆子】

【地域包括支援センター 宮本ルミ子】



クッキーのチョコをのせています



5月作品



次回、マカロンをメモクリップを作る予定です。

奇数月の第2火曜日15時～16時  
7・9・11・1・3月を予定しています。  
問い合わせ先… ☎06-7670-3700  
地域包括支援センターサンホーム

## みんなで支えあおう会

6月13日(木)定例会を実施しました。支えあおう会は、楽しみながら、無理なく、自分のしたいこと、できることを通して、地域の人がつながり支え合いとなる会です。更に地域に根ざした会となるように、今年度より、ボランティアの方々が、日頃の思いやご意見を共有していただく場として定例会を開催することにしました。

「気軽に自由に参加できる活動が良い」「支えあおう会の情報を分かりやすく発信して欲しい」「利用者の方と共に楽しむ活動になってきていることが嬉しい」など、たくさんのご意見やお話を聞くことができました。今回、いただいた貴重なご意見を、できることから形にしていきたいと思っています。次回の定例会は10月を予定しています。皆さま是非ご参加ください。  
【食生活創造室 堂本隆子】



ボランティア定例会

## お知らせ

### ポイント交換内容がリニューアルします！

昨年、試験的に導入して参りましたボランティアポイント制度について、8月より新たにYMCAのグッズを加え、さらにポイントの有効期限を廃止し、ご自身のペースで楽しんで活動いただけるように変更します。是非ご利用ください。



新規登録及び更新時プレゼント

YMCAロゴ入りボールペン1本(黒インク)



3ポイント

喫茶ハーモニードリンク券(コーヒー、紅茶、ジュース(テイクアウト可))



12ポイント

YMCAロゴ入りコットントートバック(4サイズ・ネイビー)



25ポイント

YMCAロゴ入りTシャツ(Mサイズ)

※掲載しているのは一部です。