



みつかる。つながる。よくなっていく。

# ともに歩む

VOL.80 / 2020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

web : http://www.osakaymca.or.jp

## もくじ

- 1P・春夏秋冬
- 2P・新しい日常のなかで
- 3P・コロナ感染予防 デイサービスの1日出前の日 / お誕生日会 / 夏祭りを開催しました!
- 4P・食楽通信 / お知らせ

写真上:レクリエーションの時間に折り紙をして楽しみました。

写真左下:お誕生日会。ご馳走いただきました☆

写真右下:リモート体操で健康維持!

## 春夏 秋冬



新型コロナウイルスの影響は、老若男女問わず、人や社会との距離が生まれ、マスクが生活必需品になるなど、私たちの生活は一変しました。

私たちは、ひとりでは生きていくことができません。「人と会えない」、「会話をする機会が減った」、「外出を控え家でじっと過ごす」、という状況は、私たちの心や身体、そして健康に大きな影響を与えます。

YMCAでは、新型コロナウイルスで、いま困っている誰かのための募金活動を行っています。

私たちは、どんな状況でも人と人がつながることのできる地域社会を目指し、高齢者のつながりと健康を促進し、さまざまなことが「できない!」から、このようにすれば「できる!」という前向きな気持ちで実現できるように、歩んでまいります。

最後に、人と地域とYMCAサンホームをつなぐニュースレターで皆様のところに届きます「ともに歩む」は、次号より新しいかたちになります。

これからも人と地域の皆さんとともに歩み、つながってまいります。どうぞよろしく願っています。

【施設長 宮原学】

YMCAサンホームのブログはこちらから

コード読み取り



## 食楽 No.69 通信

コロナ(感染症)に負けないごはんシリーズ②

### 免疫力を高めるおやつ かぼちゃと小豆のおやき

【1人分(2ケ):エネルギー165kcal、タンパク質2.4g、脂質5g、糖質26g、食塩相当量1.8g、所要時間約20分】



#### ～かぼちゃは栄養の宝庫～

かぼちゃには三大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンA(βカロテン)、C、Eが豊富に含まれています。ビタミンAは鼻や喉の粘膜を保護する働き、ビタミンCは免疫力を上げる働き、ビタミンEは血行を良くし、抵抗力を高める働きがあります。油と一緒に摂ると栄養素をしっかりと吸収できます。更に、きなこや小豆と一緒に摂ることでタンパク質や鉄分も補え、免疫力を上げるために効果的です。

#### 材料(3人分:6ケ)

◎かぼちゃ(果肉部分)	170g前後	◎しょうゆ	大さじ1
◎ゆで小豆	大さじ1	◎砂糖	大さじ1.5
◎塩	ひとつまみ	◎みりん	大さじ1.5
◎片栗粉	大さじ1.5	◎水	小さじ2
◎ごま油	大さじ1	◎片栗粉	小さじ1/2
◎きなこ	大さじ1		

タレ  
(合わせておく)

#### 作り方

- 1 かぼちゃは種をとり、ラップに包んで電子レンジ600Wで4分加熱する。
- 2 柔らかくなったら熱いうちにスプーンで果肉部分を取り出す。  
※熱いので火傷に注意。
- 3 ボールに 2、塩、片栗粉を入れてスプーンの背で潰し、最後にゆで小豆を入れて軽く混ぜる。
- 4 冷めたら6ケに分けて平らに丸める。
- 5 フライパンにごま油を引き、4を並べる。
- 6 弱火で約1分、焼き色が付いたらひっくり返し、片方にも焼き色がつくまで焼く。
- 7 合わせておいたタレの調味料を入れて、全体に絡めたら器に盛り付け、きなこをかける。



COOKPADにも掲載されています!  
YMCA食生活創造室のレシピはこちらから



新型コロナウイルス感染再拡大に伴い、YMCAサンホームでの教室開催が難しい状況が続き、皆さまにご迷惑をおかけしております。この度、会場を移し順次教室を再開させていただき運びとなりました。再開に伴い、会場等変更がございます。詳細は、地域包括支援センターにお問い合わせください。

- フェイクスイーツ教室 → 五百石公園集会場
- スuisuiクラブ集合同所 → サンホーム外の北側正面玄関西端
- フラダンス教室 → 文化創造館
- ヨガ教室 → あいも文化交流会館
- トールペイント教室 → 文化創造館
- オレンジカフェ・家族会 → 五百石公園集会場

お知らせ

新しい日常のなかで

# コロナ感染予防

日々を安全に楽しく過ごす

## 感染予防の中での 1日のスケジュール

※フロアの窓を開放し、職員は毎日の検温、マスクを着用しての勤務

8:00~

### 送迎(お迎え)

ご自宅にお迎えにまいります。元気な挨拶から1日が始まります！マスク着用、発熱の有無や体調確認をします。



乗車前に車内の手すりなどを消毒しています。

車いすのまま乗車できます！

### 到着したら手指消毒

到着後、看護師による健康チェック(血圧、脈拍、体温、体調、水分補給)を行います。

### 入浴

改修工事も行い、広くて綺麗なお風呂！女性スタッフが対応します。



サンホームの浴室は広いと好評！

10:30~

### レクリエーション

ホワイトボードを使用したクイズ等で脳トレ！



「と」から始まる3文字の言葉集め。

クイズや会話の中でコロナについて情報交換することも...

11:00~

### 集団機能訓練

少人数で棒やボールを使用し、筋力アップを目的とした体操を実施しています。



棒やボールを使って運動します！

体操後は空気の入れ換えと物品の消毒をしています。

11:30~

### 嚥下体操

食事前に口の体操を行うことで誤嚥を防ぎます。また口だけでなく腕や指の体操もあり「食べる動作」全体がスムーズに行えるよう実施しています。

12:00~

### 手洗いや消毒をして昼食

食生活創造室が腕によりをかけ、バランスが良くおいしい食事を提供します。



13:00~

### 転倒予防体操

椅子に座って安全にできる体操。下半身だけではなく、全身のストレッチも行います。



全身の運動。手も動かします。

14:00~

### レクリエーション

リハビリを兼ねた運動レクリエーションなど、週によって実施する内容は異なります。毎月お誕生日会を開催し、ケーキ等でお祝いします！

15:00便

16:00便

### 送迎(お送り)

ご自宅までお送りします。また元気に会いましょう！

※見学・体験利用等、お気軽にお問い合わせください。

研修を受け新型コロナウイルスの感染予防に取り組んでいます

◎3つの感染経路への対策

- 1 接触感染予防に、流水による丁寧な手洗い励行、手指消毒
- 2 飛沫感染予防に、マスク着用、咳エチケット、大声を避ける
- 3 空気感染予防に、窓を開放し換気

◎各自、免疫力を高めましょう(バランスの良い食事、睡眠休息、ストレス解消、適度な運動)

## 特養「とっておきの日」

### 出前の日

特養では、毎月1回出前を注文しています。普段はなかなか食べられないにぎり寿司やドリア等、入居者の皆さんが好きな食べ物を選んで注文しています。いつもなら食事に時間がかかる方でも、出前だと食欲がわき進んで食べられる姿も見られます。出前を楽しみにしている方が多く、「お腹いっぱい食べられる。」



待ちに待った出前の日。この日は大好きなお寿司。

### お誕生日会

毎月のお誕生日会は皆さんでお祝いです。淹れたてのほろ苦いコーヒーと甘いケーキに笑みがこぼれます。



ケーキと一緒に「はい！チーズ♪」

## 夏祭りを開催しました！

今年新型コロナウイルスによる感染拡大防止のため、例年とは違った形ではありますが、少しでも夏やお祭り気分を楽しんでいただくことと換気・消毒を遵守しプログラムを実施しました。夏祭りといえば、懐かしの射的・輪投げ！チーム戦で行ったゲームは接戦となり、大変盛り上がりました。ゲームを楽しんだ後は甘いひやしあめで喉を潤し、スタツフによる迫力ある踊りもご覧いただきました！例年とは違い動きにくい毎日ですが、これからもデイサービスにて楽しんでいただけるよう内容を検討してまいります。



スタッフによる踊りを披露！大変盛り上がりました！



ダイニングはお祭り会場！BGMに河内音頭も流れます！



懐かしの射的！よ〜く狙って狙って...