

ともに歩む

人と地域とYMCAサンホームをつなぐニュースレター



「元気に過ごしていますー！」

特養では、コロナ禍で外出やご家族との面会、地域とのつながりが容易ではない日々が続いています。その中で、オンラインでの面会、動画鑑賞や体操など日々の生活を楽しく、お元気に過ごされています。



祝 102歳！



お誕生日
おめでとうございます
Happy Birthday



ご家族とオンラインでの面会



お手伝い、
ありがとうございます！



毎日の体操で免疫力アップ！



欠かせない日課の塗り絵



わくわくクリスマス

今年「コロナ対策」として、大きな声で歌えず「密」に配慮するなどの制限がありました。

イベントが盛大に行えない中、デイサービスではクリスマスレクリエーションを行いました。クリスマスソングをかけながらプレゼントの箱を回します。どんだん隣から回ってきます。いつ止まるのかドキドキ、ワクワク。サンタの「ストップ！」の合図で、プレゼントを持っていった方が大当たりです。



何が入っているかな？



プレゼント回って来たよ。

コロナ禍でも様々な人となりがあつた会となりました。

2020年 サンホームのクリスマス

オンラインでつながる

特養では、YMCA学院高校の生徒が作ったクリスマス劇の動画を鑑賞しました。

動画の前後には、オンラインで生徒たちと話し「こんな箱でつながるんやう」「すごいなあ」と皆さま感心され、生徒たちからの心のこもったプレゼントにとっても喜んでおられました。



願い

館内の柱にペーパーツリーを飾りました。「百歳まで元気で生きよう」「コロナが世界から無くなりませう」「お酒が飲みたい！」など、思い思いのメッセージが書かれたツリーは、コロナの収束まで飾られる予定です。



居室フロアにもスタッフ作の飾り付けがたくさん！



和と洋のクリスマス食



嚥下食(上下)にはツリーが...



さんぽ通信

YMCAサンホームは、皆さまからの様々なご支援を受け、運営しております。

サンホーム後援会

後援会では、サンホームの施設改修等の支援を行っています。

● 年度会費

- ・ 個人 一口三千元
- ・ 法人 一口一万円

二〇二〇年に納入いただいた後援会費は、二十五件、十三万七千円でした。

皆さまのご支援に心より感謝いたします。

引き続きご協力賜りますよう、お願い申し上げます。

● 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

コロナ禍においても精力的に活動 “スイスイクラブ”

スイスイクラブは、ポールを用いてウォーキングを行うグループです。活動は、なんと十年を超えました！サンホームの玄関前に集合し、検温、体調確認、マスク着用など、感染予防対策を行うことで、コロナ禍においても密にならず、第二寝屋川沿いのウォーキングを続けています。



- 毎週水曜日13時30分～1時間程度
 - 雨天時の開催はありません。
 - ポールの貸し出し無料
 - ※現在新型コロナウイルス対策のため、サンホームには入館していただけません。
- 問い合わせ先：地域包括支援センターサンホーム



一人では続けることが大変なことも、皆と一緒にであれば楽しく笑顔で活動できる。いつまでもいきいきと元気に生活を送れる体力作りや、新しい仲間との出会いが生まれています。

ポールウォーキングとは…
 フィットネスや無理のないスポーツとして最適な酸素運動です。下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズです。

ボランティアの会 みんなで支えあおう会



憩いの喫茶ハーモニー
 入居者の皆さまに、週一回、時間を限定してオープンしています。徹底した感染症対策でいつも以上に準備に時間をかけてくださるボランティアさんには心から感謝いたします。

「コロナ禍で様々なプログラムが制限される中、入居者の皆さまにとって、大切な憩いの場となっております。（現在は、スタッフのみで行っています。）」

医務室だより

コロナ禍でのうつ予防

長く続くコロナ禍で、うつ傾向に陥る方が増えています。

うつ傾向を改善するには「セロトニン」という気持ちを安定させ、幸福感をもたらす脳内物質を増やすのが良いと言われています。

では、どのような習慣がセロトニンを増やすことに繋がるのでしょうか。

- ①起床後、日光を浴びる。
 - ②ウォーキング、ジョギング、ダンスなどのリズムカルな運動
 - ③間食にはバナナなどトリプトファンを含む食物を摂る。
 - ④家族との団らんや友人との電話でのお喋り。
- などが挙げられます。その他、映画を観て感涙するなども効果的です。
- 日々の生活の中に上手に取り入れ、セロトニンを活性化させ、できるだけ穏やかな心で過ごしましょう。



簡単！小鍋で ごま豆乳鍋

[エネルギー556kcal、タンパク質:28g、塩分:2.9g]



お鍋料理が美味しい季節がやってきました！
新型コロナの感染予防のため、今年の冬はひとり分の小鍋でオリジナル鍋を楽しみましょう。

●作り方

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。
- ② 小鍋に合わせだしの材料を入れて、混ぜ合わせる。
- ③ 人参、白菜の茎の部分、長ネギ、肉を入れて中火にかける。
- ④ 沸騰したら、火を弱め、しいたけ、油揚げ、豆腐、うどんを彩りよく盛り付け、ふたをして煮る。
- ⑤ 具材に火が通り、野菜が柔らかくなったら火を止めて、すりゴマを入れる。

●材料（1人分）

- | | | | | |
|-------|-------|--------------------|--------|-------------|
| 肉 | | 50g(豚肉や鶏肉、餃子でもok!) | | |
| 白菜 | | 150g | | |
| 人参 | | 20g | | |
| 長ねぎ | | 1/3本 | | |
| しいたけ | | 1枚 | | |
| 油揚げ | | 1/4枚 | | |
| 豆腐 | | 1/8丁 | | |
| 冷凍うどん | ... | 1/2玉 | | |
| | | | ○合わせだし | |
| | | | 無調整豆乳 | ... 150cc |
| | | | 水 | 150cc |
| | | | 鶏ガラ | 小さじ1 |
| | | | みそ | 小さじ2 |
| | | | みりん | 小さじ2 |
| | | | すりゴマ | ... 大さじ2 |

大豆食品やゴマには、幸せホルモンの「セロトニン」の材料となる「トリプトファン」が多く含まれています。お家時間が長引き、心が塞ぎがちになりますが、日々の食事に取り入れ、楽しい時間を過ごしましょう。

サンホームのいちおしごはん <おせち料理>



嚥下食は、飲み込みや噛む力が低下した方にも楽しんでいただけます！

お赤飯
栗きんとん、杏子の蜜煮、黒豆、松風焼き、寿蒲鉾、煮物（南瓜、昆布、姫蕪、ごぼう、金目鯛の吟醸焼き、银杏、ふくさ焼き、紅白なます、梅柚子、甘えびといくら、お雑煮風里芋の白みそ仕立て、お神酒



手作りの箸袋には鶴がっています。

食生活創造室のクックパッドはこちらから⇒



YMCAサンホーム
ブログはこちらから⇒



E-mail:sunhome@osakaymca.org
Web : http://www.osakaymca.or.jp

編集委員雑記（テーマ：コロナ禍）

- ・オンラインが進み、行動変容慣れず。
- ・宅配ミールキットで料理を楽しむ。
- ・自粛で、テレビとゲーム三昧。
- ・消毒液がアトピーの肌に染み、痛みに耐える日々。
- ・自宅でできる運動を心がける。
- ・本当に大切なことを改めて考える時。