ともに歩む

人と地域とYMCAサンホームをつなぐニューズレター

VOL.83　2021年6月～2021年8月

発行：YMCAサンホーム
〒577-0034東大阪市御厨南3-1-18
TEL 06-6787-3733

デイサービス

夏祭り開催しました！

7月下旬に夏祭りを開催しました。新型コロナウイルス感染防止のため、例年の出店形式ではなく、各テーブルでできるゲームを行いました。

「金魚すくい」はスタッフお手製の金魚をうちわですくいます。豪華賞品をかけたチーム対抗戦！仲間同士、協力し合う微笑ましい姿も♪

打って変わってビンゴ大会は個人戦！「リーチ！」と声があがるものの、なかなかビンゴにならずドキドキ💗「誰がビンゴになるのかなぁ」と隣の人とカードを見合いながら、楽しい時間は過ぎていきました。

たくさんすくえるかなぁ～

なかなかビンゴにならんなぁ～

お祭りと言えば、踊り♪

昨年はスタッフが踊りを披露しましたが、今年は「全員で気持ちを一つにしたい！」という想いから、利用者様も一緒に踊っていただきました。

スタッフによるレクチャーを経ていざ本番。座ったままでも踊れる花笠音頭です。

最初は慣れない動きに「ついていけな～い。」と不安気な方も、踊っているうちに笑顔でいっぱいになりました。

これからも、感染予防対策をしながらも楽しんでいただけるプログラムを考えていきます！

着付けのできる利用者様にお手伝いいただきスタッフはユニフォームから浴衣に変身♪丁寧な着付けを身に纏いお祭りの雰囲気に花を添えることができました。

皆さんで一緒に花笠音頭！

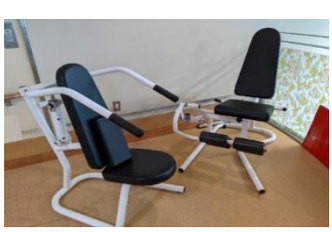
ハッピで
ハイ・ポーズ！

〝新マシン〟導入しました！

短時間デイサービスで使用しているマシンが新しくなりました。油圧式のため急な負荷をかけることなく、自分の力に合わせた無理のない運動ができます。必ずスタッフが側にいて、その人に合った負荷の調整ができるので安心して取り組んでいただけます！

体験者からは「これは使いやすい。」「肩こりに効くわ～。」と大好評でした。

是非、試しに来てくださいね！



(左)ショルダープレス
(右)レッグエクステンション

仲間が一緒で楽しいですね！

ペットボトルの
キャップと画用紙で
作った金魚さん

特別養護老人ホーム

久しぶりの出張美容

特養では感染対策を万全に行ったうえで出張美容を行いました！

久しぶりの出張美容ということで、「嬉しいわ～！」「短く切ってもらってサッパリするなぁ！」と皆さんとても喜んでおられました。

身だしなみを整えると自然と気持ちもリフレッシュされますね♪

綺麗さっぱり！
リフレッシュされました。

108歳おめでとうございます。

6月に108歳のお誕生日を迎えられた入居者さんがいます。皆さんで花束とケーキをプレゼントしてお祝いしました！とっても喜ばれ素敵な笑顔が見れました☺

素敵な笑顔です♪

食生活創造室の
特製ケーキです★

108歳は茶寿と呼ばれており、由来は「茶」の文字が「八十八」のうえに「十」が二つ並んでいるように見えることから、「88＋10＋10＝108」で108歳をお祝いする年としての呼び名になったと言われています。

こさかデイサービス

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、イベントが中止になっている中、YMCAこさかデイサービスでは、少しでも夏のイベントを楽しんでいただこうと利用者様たちと、スタッフが力を合わせて「花火」の壁紙を作成しました。

また、酷暑を乗り切るために調理スタッフが夏野菜カレーを作りました。評判は上々でした♪

毎月、季節ごとの壁画の作成や楽しいイベントや四季折々の食材を使った手作りの料理を提供しております。

YMCAこさかデイサービスでは体験利用を随時募集しております。お気軽にお問合せください。

●問合せ
〈TEL〉
06-6728-9500

夏野菜たっぷりカレー

8月壁画「花火」

春　夏　秋　冬

朝晩は涼しくなり、秋の気配が感じられる頃となりました。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、実りの秋、芸術の秋、スポーツの秋…等、「〇〇の秋」にはいろんなものがありますね。ご自身に合った秋の楽しみ方を見つけてください。

YMCAサンホームは、皆さまの支えにより東大阪市御厨地域にて24年間ともに歩んできました。

2021年4月には、東大阪市岩田町地域に「YMCAたまがわケアプランセンター」、小阪地域に「YMCA相談支援センター」、7月には、サンホーム6階に「サポートキッズやえのさと」をあらたな拠点として開設しました。

開設以降、地域の方々から多くの相談を頂いております。利用される方々の気持ちに寄り添い、人とひととの繋がりを大切に、一人でも多くの方が「よくなっていく」ように取り組んでまいります。

今後も地域の介護・福祉の拠点としての役割を果たしていくことができるように、引き続き、皆さまの温かいご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

大塚　由実

地域包括支援センター

心から身体から つなげましょう

もやもやした情勢ではありますが…皆さまはほんの少しでも活動や参加はできていますか？地域包括支援センターでは毎週火曜日にヨガ教室を開催しています。

ヨガの呼吸は落ち着きをもたらし、ゆっくりとした動きは関節や筋肉に痛みを感じさせる事なく鍛えられます。窓を開け、間隔を空け、マスク着用や会話を控えるようお願いし、感染対策を行っています。

あまり話せなくとも運動に加え、人と会える嬉しさに、長く元気に過ごしていくチカラになる教室です。

座って行うメニューです。

よいしょー

隣との間隔を取られるうように、コースを分けて実施しています。

サンホーム 園芸部♪

園芸始めました！

サンホームの正面玄関をきれいにしたい！そんな気持ちで職員が一念発起し園芸を始めました。開設以降、春になるとピンクの花で彩ってくれている“さつき”の隙間をぬって、小花や野菜を育てています。

感染症の影響もあり、活動の機会は制限されてしまいますが、一緒に活動してみませんか？

朝夕の水やりや雑草除去、新しい苗木を植えていただくなど、「腕に覚えのある方！」「水やり程度なら…」など少し興味が沸いた方！

気軽にサンホームにお問い合わせください。

立派な美味しい
オクラができました☆

まだまだこれからです！！
お仲間募集中♪
お待ちしております!(^^)!

きれいに咲きました！
何の花でしょう～？
･･･オクラです♪

サポートキッズやえのさと

7月からサンホーム6階でサポートキッズやえのさとを開設しました。

サポートキッズとは、就学前の児童を対象に、日常生活における基本的な動作の指導、知識技能の付与、集団生活への適応訓練等を行う場所です。

「サポートキッズやえのさと」では、子ども一人ひとりの個性や発達の状況を細やかに捉え、全身運動と、手先を使って遊ぶ積み木やブロックなど、おもちゃを使いながら日常生活に必要な動き「走る」「跳ぶ」「つかむ」の習得に取り組みます。

他にも、体幹を鍛え、姿勢を保って座る時間を設けることで小学校生活に必要な「座る」ことに取り組み入学への準備をお手伝いします。

スタッフ全員が、児童指導員の資格保有者であるほか、保育士など専門資格保持者が指導にあたります。

※ご利用の際にいくつか条件があります、お気軽に左記までお問合せください。

●問合せ
〈TEL〉
080-7063-2050

食楽通信 No.72

コロナ（感染症）に負けない食事シリーズ⑤

懐かしいおしょうゆ味 いももち

のどに詰めやすいお餅の代わりに、じゃが芋を使って、こどもからシニアまで安心して食べられる1品です。

◎じゃがいもには免疫力を高め、鉄やカルシウムの吸収を高める効果があるビタミンCが多く含まれています。

＜材 料＞（8ケ分）

じゃがいも(男爵)…400ｇ(３ケ位)
片栗粉…40ｇ、サラダ油…大さじ１、
（たれ）砂糖… 大さじ2、しょうゆ …大さじ2

＜作り方＞

①じゃが芋は皮をむき、一口大に切って茹でる。
②柔らかくなったらお湯を捨て、再び弱火にかけ余分な水分を飛ばす。
③熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
④粗熱が取れたら片栗粉を入れて全体をよく混ぜ、サラダ油も加えて、さらによく混ぜ合わせる。
⑤８等分にして平らに丸める。
⑥フライパンに油（分量外）を引いて両面をこんがり焼く。
⑦火を止めて合わせておいたたれを入れて全体にからめる。

食生活創造室の
クックパッドは
こちらから➡

サンホームのいちおしごはん③

常食

嚥下食

オリンピック閉会式の日、山の日にちなんで、野菜がたっぷりのサンホームカレー

食べて応援！『東大阪エール飯』

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により大きな影響を受けている近隣の飲食店等をテイクアウト・デリバリーで応援しよう。という全国的な取り組みです。サンホーム職員も日々のランチで協力させていただきました！

さんサポ通信

YMCAサンホームは皆様からのさまざまなご支援を受け運営しております。

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３千円
法人一口１万円

後援会費を納入いただいた件数 ２９件
１６４，０００円
（２０２１年７月２１日現在）

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。

●問合せ
YMCAサンホーム後援会
〈TEL〉06-6787-3733
〈FAX〉06-6787-3885

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