食楽通信

コロナ（感染症）に負けないシリーズ⑦

★人気のおかずリピート掲載

豆腐のおかず揚げ

骨まで食べられて栄養満点！
ふわっ、シャキッ食感が
高齢者にもやさしい
噛むカムレシピです。

噛むことの８つの効果

1．唾液中の消化酵素の分泌が盛んになり、胃腸の働きを促進
2．唾液分泌が増え,虫歯、歯周病、口臭を予防
3．ゆっくりたくさん噛むと、満腹感が得られ、肥満を予防
4．脳の血流が増加し、脳の若さを保ち老化を防止
5．全身に活力がみなぎり、体力が向上
6．じっくりと味わうことで、味覚が発達
7．口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりする
8．唾液中の酵素は、食品中の発がん物質を抑制

＜材料＞４人分
木綿豆腐…1丁、芽ひじき…大さじ2、
鯖の水煮缶…1缶（ツナ缶でも可）、
ニラ…1/2わ、玉ねぎ…1/4ケ（80ｇ）、
卵…２ケ、小麦粉…50ｇ、しょうゆ…適宜、揚げ油、
生姜しょうゆ（しょうゆ、おろし生　適宜）

＜作り方＞
（下準備）・豆腐…水から茹でて沸騰したら、ザルにあげて、冷ましておく。
・芽ひじき…水につけてもどす。
・ニラ…５mm幅　・玉ねぎ…みじん切り

1．汁を切った鯖の水煮缶と全ての材料をあわせる。
2．フライパンに多めの油を入れて、170度（中温）で、小判型に丸めた種をこんがりと、きつね色になるまで揚げる。

3．お好みで生姜じょうゆやソースをつけてどうぞ。

☆ポイント
・豆腐、ひじきはしっかり水を切ります。
・種を長時間おくと水が出てくるので、作ったらすぐに揚げてください。
・種が丸めにくければ、小麦粉を足してください。
・紅しょうがを入れてもおいしいですよ。

食生活創造室のクックパッドはこちらから➡

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。

～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　３千円　　法人　一口　１万円
今年度、後援会費を納入いただいた件数　29件
142,000円　（2022年3月24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（ＹＭＣＡサンホーム内）
ＴＥＬ　０６-６７８７-３７３３
ＦＡＸ　０６-６７８７-３８８５

YMCAサンホーム
インスタグラム始めました！

ホームページ ⇓　　インスタグラム ⇓

Email:sunhome@osakaymca.org

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.86 2022年2月～2022年3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

ピンクシャツデー

「ピンクシャツデー」は、2007年、カナダの学生2人から始まったいじめ反対運動です。
ある日、ピンクのポロシャツを着て登校した少年が「ホモセクシャルだ」といじめられました。それを聞いた先輩2人が50枚のピンクシャツを購入、インターネットで「明日、一緒に学校でピンクのシャツを着よう」と呼びかけました。翌日学校では呼びかけに賛同した数百名の生徒がピンクのシャツや小物を身に着けて登校。学校中がピンク色に染まり、いじめが自然となくなったそうです。
このエピソードはSNS等で世界中に広まり、今では70カ国以上でいじめに反対する活動が行われています。
カナダで最初にこの出来事があった日が、2月の最終水曜日でした。それ以降、2月の最終水曜日に私たちもいじめについて考え、いじめられている人と連帯する思いを表す1日としています。

春　夏　秋　冬

地域の皆さまとともに歩み、今年度で開設25周年を迎えました。これもひとえに、皆さまのご支援とご指導の賜物と深く感謝しております。
YMCAはボランティア精神に根ざし、活動を支えるボランティアとスタッフが共に手を携えているボランティアアソシエーションです。YMCAが実施するプログラムは多くのボランティアによって支えられています。日本では、1995（平成７）年の阪神・淡路大震災で全国から多くのボランティアが駆け付けたことから、ボランティア元年ともいわれ、1月17日は、「防災とボランティアの日」としても位置付けられています。かつては「ボランティア=奉仕」の考えのもと、人に対して奉仕・慈善活動という認識で、奉仕感・使命感が強い傾向にありましたが、近年は、子どもや高齢者、障がい者が、ともに生き、ともに学び、ともに育ち、ともに暮らしていくために「何かをやりたい」と思うことを主体的に行う活動へ意識が変革し、「自分のできることをし、自分自身を向上させる」という考え方になってきました。
YMCAは、人を育み、そして繋げる組織です。YMCAを通じてともに支えあい、協働していく中で、やるべきことが見つかる。地域の人々や多世代、様々な人とつながる。そして、自分自身や地域社会がよくなっていく。互いを認め合い、高め合う「ポジティブネット」のある豊かな社会を創るため、これからも地域の皆さまとともに歩んでいきたいと願っています。

施設長　大塚　由実（よしみ）

月YMCAこさかデイサービスでは体験利用を随時募集しています。

デイサービスはこんな方におすすめします。

★お友達が欲しい
★気分転換に外出したい
★いろいろな人とお話したい
★お風呂にゆっくり入りたい
★体を動かしたい

YMCAこさかデイサービスでは

★デイサービス内のキッチンで調理。旬の食材を取り入れ栄養バランスを考えた温かい家庭料理をご用意しています。
★ゆっくり個浴。おひとりづつお湯を入れ替え、ゆっくり入れます。
★「オンラインで双方向のリモート体操」「月替わりで壁画作成」「脳トレ」「転倒予防体操」など余暇活動も充実しています！

1日のスケジュール

YMCAこさかデイサービス
〒577-0802
東大阪市小阪本町2-6-26
電話番号　06-6728-9500
FAX　06-6728-9507

- ８：３０~１０：３０　各自　ご自宅へお迎え
- ９：３０~１１：００　健康チェック　入浴介助
- １１：００~１２：００　レクリエーション・嚥下体操
- １２：００~１３：００　昼食・休憩
- １３：００~体操
- １３：３０~レクリエーション
- １４：３０~おやつ
- １５：００~　各自　ご自宅へのお送り

デイサービスセンターサンホームで行っている4つの体操をご紹介します★

●リモート体操（火曜日、限定です）
　YMCAウェルネス事業部のチャーリー先生(津田さん)を中心に専門的な知識のあるYMCA職員がテレビ画面を通して簡単かつ本格的な体操を指導しています。体操だけでなく、コミュニケーションも大切にしており「丁寧に教えてもらえるので嬉しい」と好評です。画面越しのため「実物に会える日があるのかな」と期待を寄せる利用者もいらっしゃいました。リモート体操は、少し特別感も相まって、ワクワク、楽しい雰囲気で行われています♪

●転倒予防体操（毎日、昼食後に実施）
　下肢筋力向上をメインとし、転倒を予防するための体操です。約４５分間と長いように思われますが、休憩と称して職員との楽しいお話を交えながら、あっという間に過ぎています。利用者の中には、体操の中で動かす大切な筋肉の名前まで覚えてくださっている方もいます♪
　昼食後の眠くなる時間になりますが、睡魔に負けず一生懸命に取り組まれています。

●嚥下体操（食事前に実施）
　口や頬を動かし、唾液の分泌をよくして飲み込みやすくする体操です。腕の曲げ伸ばしや指の体操など準備運動も併せてしています。
安全に美味しく食事をするための大切な運動です。感染予防として、利用者のみなさんにはマスク着用を徹底し、職員は口元の動きが見えるようにフェイスガードを着用し行なっています。

●機能訓練（午前・午後　各10名程度）
　参加者6~8名（コロナ禍のため）を1グループとして約30分間、棒やボールを使用しながら身体を動かします。道具を使うことで自然と可動域が広がり無理なく動かすことができるようになります。少人数であり、2人1組で行う運動も多いため、機能訓練室からは掛け声や笑い声が絶えず聞こえてきています。参加される方からは、
「少人数で行うので参加しやすい」
「短時間でしっかり体操ができる」と人気です。

サンホーム　コロナ禍での1年の活動

☆サンホーム園芸部☆

大根収穫～♫

人参収穫

お茄子収穫～♫（お昼ごはんの麻婆ナスに変身！）

☆サンホーム全体☆

餅つき大会

ハレの日弁当配達

喫茶再開の様子

メダカ飼い始めました！
たまごに興味津々です

☆地域包括支援センター☆

ストックウォーク

お花見

折り紙教室

フェイクスイーツ教室

ポジティブネットYMCA国際協力募金

ウクライナ緊急人道支援募金

YMCAは平和を希求し、平和のために働く

＜募金の使途＞

＊募金は日本YMCA同盟を通して、世界YMCA同盟に送金いたします。下記プロジェクトは、日本YMCA同盟が加盟する世界YMCA同盟とヨーロッパYMCA同盟のもと行っています。

1.ウクライナYMCAが行う、爆撃地や攻撃を受ける可能性のある居住地域から国内避難する人々への宿泊場所提供、食品、衣類、医薬品、衛生製品を提供などの支援活動のために用います。また、恐怖心・トラウマを抱える子どもと若者に、心理的、社会的な緊急サポートを行います。

2.ウクライナ近隣諸国のYMCAが行う、国外に避難するウクライナの人々への緊急生活支援のために用います。

募金方法　　2022年4月30日まで

①サンホーム窓口で受付
②銀行：三菱UFJ銀行
　大阪為替集中店
　(オオサカカワセシュウチュウテン)
　普通　0230070
　公益財団法人大阪YMCA

③郵便振替：00980-0-11933
　公益財団法人大阪YMCA
※郵便振替の場合はお名前の後や備考欄に「ウクライナ」と記載してください

④クレジット寄附サイト→