

夏の疲れた体におすすめ！

なすと豚肉の梅てりやき丼

梅風味のさっぱりとした照り焼きのたれで味付け！
食欲の落ちる暑い季節でもモリモリ食が進みます♪



作り方

- ①なすは1cm厚のスライス、豚肉は食べやすい大きさに切っておく
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を弱火でじっくりと炒める
- ③豚肉の油が出てきたら中火にして茄子を両面焼き色がつくまで焼く
- ④③に照り焼きのタレを加え、からめながら汁気がなくなるまで炒り煮にする
- ⑤ご飯を盛った丼ぶりに照り焼きを品よく盛り付け、大葉、梅干し、白ごまをふって、出来上がり！

材料 2人分

- なす・・・2本
- 豚ばら肉・・・120g
- ごま油・・・大さじ1
- 〈照り焼きのたれ〉
- 濃口醤油・・・大さじ1
- 上白糖・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2
- 梅干し・・・2個
- ※包丁でたたいてペースト状に
- ※梅干しの塩分によって醤油の量を調節してください。
- ごはん・・・2膳分
- 〈トッピング〉
- 大葉（千切り）・・・4枚分
- いりごま・・・ひとつまみ
- 梅干し・・・1個

栄養ポイント

- ・なすは体の熱を冷まし、余分な水分を排出し、消化機能を高めます
- ・豚肉は『疲労回復のビタミン』と呼ばれるビタミンB1を多く含みます
- ・梅のクエン酸には疲労回復、食欲増進効果があります

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 Instagram始めました！

ホームページ Instagram



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.87 2022年6月～7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

デイサービスサンホーム 園芸部

こさかデイサービス 壁面



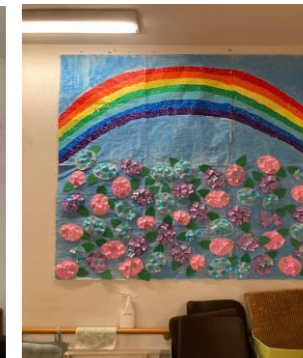
土台作り



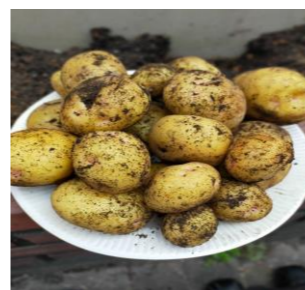
毎日欠かさず、水やりを行っています。



5月壁面



6月壁面



ジャガイモを収穫しました。



きれいなお花も咲いています。



特養喫茶

ボランティアの皆様がいつもおいしいコーヒーを淹れてくださいます。

特別養護老人ホーム 面会について

入居者様と1階喫茶コーナーでの面会を行っていましたが、新型コロナウイルスの感染者数が再び増加傾向にあるため、ご利用される皆様の安全を考慮し7月中旬で、面会の一時中断をさせていただくことになりました。面会再開につきましては、日時が決まり次第別途書面でお知らせさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

春 夏 秋 冬

施設長 大塚由実

先日、コロナ禍のために閉鎖していた海水浴場を数年ぶりに開設し、子どもたちが打ち寄せる波に歓声を上げながら、水遊びを楽しんでいる様子が紹介されていました。楽しい思い出作りの1ページとなるよう、感染予防や事故を防止するための安全に関する啓発や注意喚起がなされています。

大阪YMCAでは、毎年7月18日を「安全の日」と定め、安全についての啓発や研究会を実施しています。私たちは、すべてのプログラムにおいて、常に「安全」を最優先に考え行動しています。高齢者支援施設であるサンホームにおいても、入居者及び利用者の「安全」を最優先したケアの実践を行っています。日頃より、「事故は起こらないだろう」ではなく、「事故をおこさない」ようにするには何が大切かを考え行動していく必要があります。この機会に、皆さまにおかれましても「安全」について考え、自分自身や家族、身の回りのこと等、1人ひとりの命を守る大切さを今一度ご確認いただければ幸いです。

これから夏本番となりますが、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。今後も地域の皆さまとともに歩んでまいりますので、引き続きのご支援をよろしくお願いいたします。

特別養護老人ホーム

- ①1人じゃなくてたくさんの人たちと生活できること
- ②ここに来て人生に不安を感じなくなった
- ③これからも皆と楽しく過ごしていきたい
森崎 美恵子様

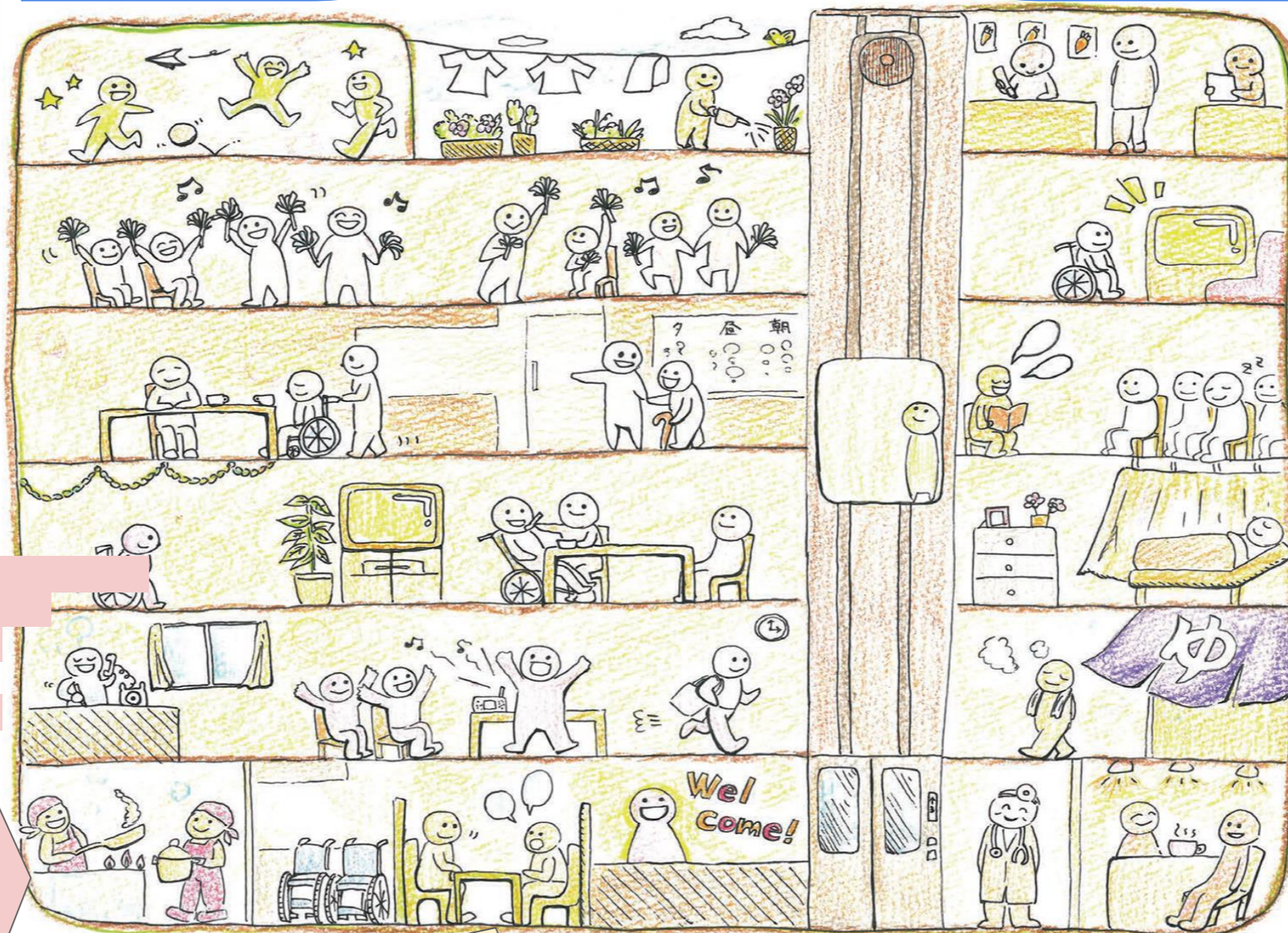


入居されている方も職員も笑顔が絶えない場所です！

副主任 松尾 朋巳



YMCAサンホーム ルームツアー！



食生活創造室



郷土料理や世界の料理、お誕生日ケーキなど、会話が弾み、楽しみながら食べていただけるように工夫しています。

管理栄養士、専門調理師、介護食アドバイザーなど、東大阪市給食研究会の優良員受賞者が7名在籍しています！



デイサービス

- ①元気になった！
- ②人と会話をする機会が多くなった。最近は隣近所の付き合いも少ないしね…。
- ③このまま利用を続けて元気に過ごしたい。



前阪 シナ子様

みんな明るく楽しい職場♪

職員 長野 章子



- ①利用して良かったこと
 - ②利用して変化したこと
 - ③今後どうなりたいか
- 職員：各部のアピール

地域包括支援センター

- ① たくさんの人と知り合えて、感謝してもらえること。
- ② 積極的に行動できるようになった！
- ③ イベントにもっと参加したい。

近木 保夫様



いつもありがとうございます！
地域にお住まいの方々が参加できるプログラムを多数開催しております。
ご興味ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

統括主任 山口 恭平

YMCAこさかデイサービス

- ① 家で1人で過ごすよりも大勢で過ごせて楽しい。
- ② 体操やゲームで活発になった。
- ③ 元気で楽しく長生きしたい。

熊谷 ヒロ子様



小阪に開設した20名定員のデイサービスです。
利用者さまとスタッフの笑顔の絶えない明るく楽しい空間です！

所長 森 哲史



ケアプランセンター サンホーム
TEL：06-7670-3377 FAX：06-6787-3885

YMCAこさかケアプランセンター
TEL：06-6728-9500 FAX：06-6728-9507

YMCAたまたがわケアプランセンター
TEL：070-1545-2730 FAX：06-7635-7859