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.91 2023年5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

ボランティアの皆さまと…📷

入居者さまも参加。
色々な年代の方に参加していただきました。

こんなに小さなお子さまも挑戦！

5月14日に開催された「ふれあい祭り」に参加してきました♪
YMCAは「ユニバーサルスポーツ」で出店。「ボッチャ」と「手作りラダーゲッター」で皆さまに楽しんでいただきました。
たくさんの参加者、ボランティアに支えられ、久しぶりのお祭りを楽しんできました✨

春夏秋冬

この夏、レジャーや旅行の予定を立て、楽しみにされている方も多いのではないでしょうか。海や川などで、水や自然に親しむことのできる季節です。水遊びは楽しいものですが、毎年、海や川での事故について報道されています。

大阪YMCA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等を実施しています。私たちは、いかなる場合においても、入居者及び利用者の皆さまの「安全」を最優先した関わりを実践しています。皆さまにおかれましても「安全」と「いのちの大切さ」について確認していただき、この夏のたくさんの思い出を作ってください。これから暑さ厳しい時期を迎えますので、健康にはご留意ください。

皆さまの引き続きのご支援、どうぞよろしくお願いいたします。

施設長　大塚由実

～しその香りが爽やか。熱中症予防に～

赤しそジュース

食楽通信 No. 79

【材　料】ペットボトル約1本分

赤しそ … 1/2袋(約150g位)
水　　… 900mℓ～1ℓ
砂 糖 … 200g(お好みで調整)
穀物酢 … 75cc(大さじ5)

【作り方】

①赤しそは水で洗い、ザルにあげて水気を切る。
②鍋に水を入れて、沸騰したら赤しそを加える。
③10分ほど中火で煮出す。アクが出れば、取り除く。
④赤しそをザルで漉し、液を鍋に戻し入れ、砂糖を加えて煮溶かす。
⑤砂糖が溶けたら火を止め、お酢を加える。
⑥冷めたら保存容器に入れる。

【栄養ポイント】

しその爽やかな香りは、食欲を増進する働きがあります。
酢と一緒に摂ることで疲労回復に効果があり、熱中症や夏バテ予防になります。

★保存期間は冷蔵庫で1か月程度です。
★炭酸水やお水で割って、お好みの濃さで召し上がりください。

食生活創造室の
クックパッドはこちらから ⇒

実は、あてはまっていませんか？ 熱中症チェック！

寝不足や風邪気味などで体のセンサーが鈍っていると、のどの渇きを感じなかったり、めまいや立ちくらみがあっても気にならない事があります。
自覚症状のない「かくれ熱中症」、皆さんは大丈夫でしょうか？

【簡易チェック方法】

□手のひらが冷たい　　□舌が乾いている
□つまんだ皮膚が戻りにくい
□親指の爪を押して赤みが出るのが遅い

「みんなで支えあおう会」のメンバー募集中！

みんなで支えあおう会は、多種多様なボランティア活動を通して、人がつながり、支える人、支えられる人の生きがいや喜びとなり、地域が元気になっていくことを願い、2019年に発足しました。

○募集活動内容

デイサービスでの囲碁、将棋、麻雀のお相手、趣味を活かしたもの(ダンス、カラオケ、モノ作りや園芸など)、施設の喫茶のお手伝い、地域へのお弁当のお届け、行事やイベントの参加、教室運営のサポートなど

※ボランティアの活動時間により、ポイントが貯まります。貯まったポイントはYMCAグッズやサンホームのお食事などに交換できます。

○登録について

事務局にて、所定の登録用紙に記入していただきます。
年間￥500(ボランティア保険の加入費が含まれています。)

～ お知らせ ～

コロナ禍で活動を中止され、ボランティアポイントがそのままになっている方はおられませんか？　ポイントに有効期限はございませんので、事務局までお知らせください。

YMCAサンホーム
SNSやってます！

HP

Instagram