食楽通信 No81

からだもこころもぽっかぽか
『冬野菜のポタージュ』

じっくり煮込んだ野菜のうま味と甘さが感じられる
冬野菜たっぷりのポタージュスープです。

材料（4人分）

・じゃがいも	１個	（１００ｇ）	・牛乳	３５０ｃｃ
・カリフラワー	１個弱	（３００ｇ）	・パセリ	少々
・たまねぎ	1/4個	（５０ｇ）	・バター	大さじ2
・かぶ	中１個	（１００ｇ）	・塩こしょう	少々
・コンソメスープの素	５ｇ		・水	５００ｃｃ
・生クリーム	５０ｃｃ			

クックパッドは
こちらから→

作り方

①じゃがいも、たまねぎは皮をむき薄切り、かぶは皮ごと薄い半月形に切る。カリフラワーは小房にわけ、茎も薄切りにする。
②鍋にバター大さじ１を溶かし、たまねぎを甘みが出るまでゆっくり炒める（茶色くならないように注意）。じゃがいも、カリフラワー、かぶを加えてしんなりするまで炒める。水とコンソメスープの素を入れ、弱火でコトコト20分間、野菜がくたくたになるまで火を通す。
③粗熱を取り、ミキサーでペーストする。再び鍋に戻して煮立たせ、生クリーム、牛乳を加える。塩・こしょう各適量で味を調え、ひと煮立ちしたらバター大さじ１を混ぜとろみを出す。
④カップに注ぎ入れ、お好みでみじん切りにしたパセリやゆずの皮などを散らす。

【ポイント】
・味付けはちょっと薄いかなと思う程度で十分です。野菜のうまみを楽しみましょう。
・カリフラワーの茎やかぶの皮にはうまみや栄養がたっぷり。野菜の恵みを余すところなくいただきましょう。
・ポタージュは胃に負担がかからず消化もよいので、体調がすぐれない時の栄養補給にもおすすめです。

サンファーム通信　～秋の収穫～

サンホーム敷地内で収穫しました！
丹精込めて育て、時には利用者の皆様からアドバイスをいただいた結果、見事なさつま芋ができました。
収穫した芋はみそ汁の具として美味しくいただきました。
これからもいろいろな野菜や植物を育てていきたいと思います。
ともに育ててくださる方、募集しています♫

楽しかったよ～！

たくさん獲れました！

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。
～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　42件
212,000円　　（2024年1月1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

HP・インスタグラム

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

YMCA　みつかる。つながる。よくなっていく。

VOL.93 2023年11月～1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

春　夏　秋　冬

施設長　大塚由実

皆様がそれぞれに新たな抱負と希望を持って新年を迎えられたことと思います。
高齢者支援の拠点であるＹＭＣＡサンホームは、1997年の開設以来、誰もが人の支えを必要とし、誰もが人の支えになることができるよう、地域とともに歩む施設として、多様化する福祉ニーズに応えるさまざまな活動を行ってきました。その活動の多くが、皆様に支えられていることに心より感謝いたします。
2024年も地域の介護・福祉や多世代交流の拠点として、ともに支えあい、そして一人ひとりの幸せを願い、皆様とともに歩んでいきますので、これからも温かいご支援とご協力をよろしくお願いいたします。
最後になりますが、2024年が皆様にとって実り多く健康で幸せな一年となりますよう心から祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

特養 外出行事 inらくらく登山道　11月5日（日）

大阪府民の森「らくらく登山道」へ行ってきました。天候にも恵まれ、自然を満喫！落ち葉やどんぐりを拾ったり、展望台で景色を見渡し馴染みの場所を探し、楽しみながら神津嶽（かみつだけ）休憩所を目指しました。到着後は自分で選んだお弁当に舌鼓、楽しい時間を過ごしました。

ちょっと一息♪

休憩所まであと少し！

ご家族とランチタイム♪

地域 意岐部フィエスタ　11月11日（土）

YMCAサンホームは、体験型授業の「夢づくり体験講座」、カルチャーコーナーで「プリン販売」と「クラフトコーナー（ぶんぶんゴマ作り）」を担当しました。
夢づくり体験講座では、車椅子ととろみの試飲体験を通して他の人のことを思って行動をすることの大切さを一緒に考えました。
YMCAで活動しているユースリーダー（大学生）と地域のボランティアの皆様が協力してカルチャーコーナーのブースを盛り上げてくださいました。
皆様のご協力があり、無事に楽しく意岐部フィエスタを終える事ができました。

プリン販売は大盛況！即完売しました♪

こさか こさかデイサービス

毎月、季節のクラフトを制作しています。今回は12月の作品をご紹介します！

壁一面に描いたクリスマスツリー

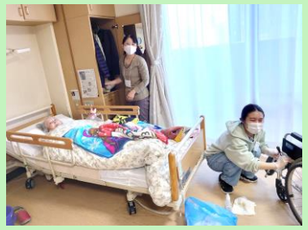
画用紙と折り紙でできています！

ガチャガチャのカプセルに和紙を貼りました

サンホーム クリーンデー　11月26日（日）

ご家族や地域の皆様の協力のもと、館内の（大）掃除を実施しました。コロナ禍を経て3年ぶりに特養フロアにご家族が上がり、初めて部屋に入られる方もおられ、普段の生活に触れていただく機会となりました。ご家族の皆様は入居スペースを、地域の皆様は網戸など共有スペースを、普段は手の行き届かない場所を中心にお手伝いをしていただきました。
人が集まりひとつのことに取り組めたことが何より有意義な時間となりました。

外壁の洗浄中！


初めてお部屋に来ました！

網戸の貼り替えって難しい！

ありがとうございました！

サンホーム クリスマス 第一弾

12月16日（土）
バザーや喫茶、リース作りでクリスマスの雰囲気を楽しみました。
当日のボランティア、バザーの献品など、ご協力いただきありがとうございました。

あっ、コレいいな♪

端切れのかわいい組み合わせに全集中！
喫茶のケーキセットと共に☕

サンホーム クリスマス 第二弾

12月25日（月）
ボランティアの方がフラダンスを披露して下さいました。
ダンサーの皆様につられて思わずにっこり。
笑顔があふれる時間となりました。

サンホーム もちつき大会　12月28日（木）

特養入居者、デイサービス利用者の皆様が参加され、昔のことを思い出しながら、スタッフやボランティアの皆様と一緒にもちつきを楽しみました。
ついた餅は鏡餅にして1階事務所などで飾りました。

よいしょ～！

できたかな？

僕たちもお手伝い！