



～食物繊維がとれる 和風きのこハンバーグ～

材料 (3個分)

- 合いびきミンチ…180g
- 椎茸…1/2パック (約 50g)
- えのき…1/2パック (約100g)
- 玉ねぎ…1/4ケ (約60g)
- 卵…1ケ、牛乳…大さじ3
- 乾燥パン粉…35g (150cc)
- ★ マヨネーズ…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…小さじ1/2、こしょう適量
- 油…大さじ2
- 水…大さじ2
- ポン酢、大根おろし (お好み量)
- 冷凍おくら…適量



クックパッド



腸は、栄養を消化、吸収する臓器です。多くの免疫細胞があり、病原菌から体を守ります。神経細胞は脳の次に多く、ストレスや緊張でお腹が痛くなることもあります。そのため、腸は「第二の脳」とも呼ばれています。悪玉菌が増えると炎症を起こし、睡眠障害や認知機能の低下、大腸がんの原因にもなります。腸は健康と長寿の要なのです。

〈1個当たり〉

- エネルギー : 354kcal
- たんぱく質 : 16.8g
- 脂質 : 26g
- 炭水化物 : 14.6g
- 食塩相当量 : 3g
- 食物繊維 : 3.2g

作り方

1. 椎茸とえのきは軸を切り落とし、細かく刻む。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。
3. 椎茸と玉ねぎを、大さじ1の油でしんなりするまで炒め、冷ましておく。
4. ボールにミンチ肉、3、★を入れてよく練る。※炒めた汁も入れる。
5. 3等分にし、小判型にまとめる。
6. 大さじ1の油を熱したフライパンに5を入れ、中火で約2分、焼き色がついたら、裏返す。
7. 弱火にし、大さじ2の水を入れ、蓋をして5分程度蒸し焼きにする。
8. つまようじなどで中央部分を刺して、出てきた肉汁が透明なら出来上がり。
9. お好み量で大根おろしとポン酢、おくらを散らしてどうぞ。

さんサポ通信

YMCAサンホームは皆さま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など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

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。

＜お問い合わせ＞

YMCAサンホーム後援会(YMCAサンホーム内)  
TEL 06-6787-3733 FAX 06-6787-3885

ボランティアも受付中！  
内容は春号を  
ご確認ください♪

SNSも更新中！！

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.96 2024年7月～9月

編集・発行：YMCAサンホーム  
広報編集委員会  
〒577-0034東大阪市御厨南3-1-18  
TEL 06-6787-3733

特養敬老会



デイサービス敬老会



災害対策訓練



花火



施設長 大塚由実

9月16日、特養ではスタッフそれぞれが工夫を凝らし、心を込めてお祝いの場として、敬老祝賀会を開催しました。敬老の日は、昭和22年に兵庫で行われた敬老行事がきっかけで、9月15日を「としよりの日」としようとする県民運動が開始されたのが始まりと言われています。そして、国民の祝日に関する法律には、「多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う」が趣旨であるとされています。入居者及び利用者の皆さまは、厳しい時代を社会の為に尽くし、今日の社会を築いてくださったことで、私たちは、安全で豊かな生活を送ることができています。皆さまの豊かな経験とお知恵をしっかりと受け止めて、次の世代に確実に引き継いでいきます。これからもYMCAにかかわる皆さまが、ご健康で希望に満ち溢れた日々となるように皆さまとともに歩んでまいります。



## 特養



## 花火大会



9月から10月にかけて、6階ベランダで花火大会を開催しました！参加者一同大いに盛り上がる事ができました。

## 特養・デイ

## 敬老祝賀会



9月16日、『敬老祝賀会』を開催しました。琉球三線の「ことほぎ会」と、大阪シオン教会で活動されているゴスペルグループ『シオンマスクワイア』の皆さまをお招きし、歌のパフォーマンスを披露していただきました。昼食には敬老の日のお祝い弁当が振舞われ、ご家族さまと共に食事を楽しまれました。最後には、大塚施設長より節目のお祝いの方へ花束贈呈が行われました。

デイサービスでは、9月10日～1週間、敬老祝賀会を開催しました。節目の年齢を迎えた方には、写真や鶴の折り紙を色紙に貼ってプレゼントでお祝いしました。期間中、二人羽織や花笠音頭を披露したほか、カラオケも楽しみました。二人羽織では、スタッフの名演技で大笑い、花笠音頭ではご利用者さま・スタッフ全員でお手製の花笠を使い踊りました。カラオケは、ご利用者さまが歌声を披露し、スタッフも仮装して熱唱しました。



## 特養

## うちわ作り

「今年は長～い猛暑！自分だけのお気に入りのうちわを作って乗り切ろう！！」ということで、好きな絵や写真を貼って、かわいくて楽しいMYうちわができました！！



## サンホーム

## 災害対策訓練

災害時の対応をまとめた計画を基に、大規模災害が起こったと想定して訓練を実施しました。昨年度は、災害発生時にスタッフが出勤・帰宅ができるかを考える机上訓練を行いました。今回はより実践的に、普段業務で調理を行わないスタッフが入居者さまの食事を作ってみるという研修を行いました。



暗闇でのカレー作りは、なかなか難しかった。



緊急時は、特に職員一人ひとりが責任感を持って行動しないといけないと感じました。

## こさか

## こさかデイサービス

【フラダンス】毎月第2水曜日にフラダンスのボランティアが来所されています。ご利用者さまも素敵な飾りをつけて、華麗なダンスを見て南国気分を楽しんでいます。



【スイカ割り】8月にスイカ割りを行いました。本物のスイカを全員で力を合わせて叩きました。頑張った分だけ、甘みもうま味も増えました！！



【敬老祝賀会】多くのご利用者さまとにぎやかに敬老の日を過ごしました！！クラフトにも取り組み、活気ある一日でした。スタッフ手作りのお祝いカードをプレゼントさせていただきました。

