



炊飯器でらくらく調理 さば缶とトマトのカレーピラフ

炭水化物（お米）とたんぱく質（さば）、野菜（ミックスベジタブルやトマト）と一緒に摂れる、栄養バランスの良い一品です。炊飯器でらくらく調理できます。

材料（4人分）

- お米…2合
- さばの水煮缶…2/3（130g）
- ミックスベジタブル…50g
- ミニトマト…6個
- ＜合わせ調味料＞
 - カレー粉…大さじ2/3
 - コンソメスープの素…大さじ2/3
 - 塩…小さじ1/4
 - 水…350ml
- お好みで 粉チーズ、パセリ



調理・栄養のポイント

- さば缶の煮汁を活用
うま味成分や栄養がたっぷり。
さばにはDHAやEPAなどの成分が豊富に含まれ、脳の活性化や血液サラサラ効果が期待されます。ビタミンDやカルシウムも摂れるため、骨の健康にも役立ちます。
- ミニトマトの酸味を活かす
トマトはつぶさないよう、炊飯後にやさしく混ぜましょう。トマトの酸味が全体の味を引き締めます。
- 粉チーズでカルシウム補給
コクや彩りもプラスされ、食欲をそそります。

作り方

- お米は洗い、ざるにあげておく。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- お米と＜合わせ調味料＞、さば缶の煮汁を加えてよく混ぜ、ミックスベジタブル、ミニトマト、さばの身を大きめにほぐしてのせる。
- 炊飯する。（普段と同じボタンを押せばOK！）
- 炊きあがったらよく混ぜて器によそい、お好みで粉チーズ、パセリを散らす。

クックパッド



＜1人当たり＞
 カロリー：約351kcal
 たんぱく質：約12.6g
 脂質：約4.8g
 炭水化物：約64.1g
 食塩相当量：約3.2g

大阪YMCA大会表彰

11月23日(土)、大阪YMCA大会が開催され、YMCAの諸活動にご協力、ご支援いただきました皆様の表彰が行われました。YMCAをお支えいただき、心より感謝申し上げます。

- 辻次夫様
- 芳澤伸之様
- 五十川康子様
- 佐古利子様



辻様



芳澤様

ボランティア受付中！
 後援会へのご支援も受付しています！詳しくはお問い合わせください。

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スレター

VOL.97 2024年10月～12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

デイサービスもちつき



クリスマス

意岐部フイエスタ



特養外出行事



施設長 大塚由実

新年あけましておめでとうございます。
 2025年の新春を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は、YMCAの諸活動にご支援・ご協力を賜り、心より感謝いたします。
 1844年にロンドンで設立されたYMCAは、多くの人の尽力によって世界120の国と地域に広がり、日本では、1880年に東京YMCA、1882年に大阪YMCAが創設され、日本でもっとも古い公益法人の一つです。語学教育、幼児教育、進学教育、職能教育、野外教育、体育・健康教育、社会福祉などの働きを、幼児から高齢者の皆さまとともに歩んできました。これからも公正で平和な社会の実現に向けて、地域社会で必要とされる働きを進めて参ります。2025年が皆さまにとって実り多い幸溢れる年になりますことを祈念いたします。本年も引き続きお力添えの程、よろしくお願いたします。

特養

外出行事 ～神戸どうぶつ王国に行ってきました～

10月6日(日)、神戸どうぶつ王国に行ってきました。皆さま、珍しい動物たちを見て、感嘆の声を上げて楽しまれていました。季節外れの暑さもあり、アイスでクールダウン。久々の外出、満喫してきました！



地域

思い出ラジオ in 意岐部エリア

11月28日(木)、文化創造館2階で「かわちのくにの思い出ラジオ」in 東大阪意岐部エリア が開催されました！懐かしの音楽を語り合う音楽鑑賞ワークショップで、みなさんの思い出の歌をグループで発表し、その当時の思い出をそれぞれ語り合いました！

DJラジオ風に曲を流しながら、参加者がエピソードとともに歌を紹介。生演奏で合唱もしました！企画されたアサダワタル先生と近大学生の方からの挨拶もあり、盛り上がった時間を過ごすことができました。



大阪YMCA チャリティラン



10月14日(日)、鶴見緑地公園で第29回大阪YMCAチャリティランが開催されました。サンホームとYMCAこさかの合同チームが参加し、秋の自然の中を走りました！



ランナーも応援団もみんなで盛り上がり、子どもたちの参加も多く、楽しいひと時となりました。

地域

意岐部フィエスタ

11月9日(日)、YMCAサンホームは6年生に夢づくり体験講座で『車椅子体験・トロミ食体験』を行いました。「自分たちのおじいちゃん・おばあちゃんのお手伝いをした事はあっても、人が変わるとまた別の難しさが…」「初めての良い体験ができました。」という嬉しい感想もいただきました。

第2部では、プリン・バナナケーキ販売を行い、大好評でした！普段のボランティアに加え、中学生ボランティアにもお手伝いいただきました。

クラフトコーナーで「割り箸カタパルト」を作りました！



特養・デイ

クリスマス会

12月21日(土)、サンホームのクリスマス会を開催しました！

午前の部では、特養入居者さまとご家族の皆さまが喫茶やバザー、クラフトなどを楽しみ、午後の部では、デイサービス利用者の皆さまや地域の皆さまが、ステージ発表を鑑賞されたり、バザーや喫茶でも楽しんでいただきました。入居者さま、利用者さま、ご家族の皆さま、ボランティアの皆さま、地域の皆さま、職員がともに集う、賑やかで盛りだくさんな一日となりました！

折り紙ボランティア



喫茶では、数種類のケーキや飲み物を用意、歓談やくつろぎの時間を過ごしていただきました。



フラダンス



喫茶は～もに～



マジック



午後のステージは、ボランティアの皆さまのフラダンス、マジック、合唱を楽しみました。

皆さま、ありがとうございました！！

ドレミ合唱団

こさか

こさかデイサービス

【ダーツゲーム】同時に矢を投げ、どちらが多く入ったかを競うゲームです。白熱した闘いが繰り広げられています。



【ハンドベル】生野区のハンドベルの会の方が演奏に来ていただきました。童謡から懐メロまで素敵な音色を楽しみました。



【干支作り】毎年恒例！今年は紙粘土で干支を作りました。思い思いの蛇がたくさんできました。



デイ

もちつき

12月27日(月)、デイサービスでもちつきをしました!! 良い新年を迎えられるように願いを込め、「よいしょ！」の掛け声で、みんなで餅をつきました！

地域住民の方もボランティア参加してくださいました。



季節によって開催内容が変わる！「フェイクスイーツ教室」

～クリスマスリース作成～

奇数月に家族介護教室を開催しています。11月は「クリスマスリース」作りを行いました。

こんな素敵なリースができました！

