2月27日ピンクシャツデー。サンホームがピンク色に染まりました。

ともに歩む

VOL.74
2019年4月号

大阪YMCAサンホーム広報委員会
〒577-0034　東大阪市御厨南3-1-18
TEL 06-6787-3733
E-mail：sunhome@osakaymca.org
ｗｅｂ　：http://www.osakaymca.or.jp

もくじ

1P・春夏秋冬
2、3P ・YMCAサンホームは、
たくさんのボランティアに支えられています!
4P・食楽通信 / 受賞のご報告 /
後援会だより / お知らせ

春夏秋冬

桜の便りが各地から届き、少しずつ暖かさを感じるようになりました。

今年も、YMCAサンホームではピンクシャツデーに取り組みました。2007年にカナダの学生2人から始まった〝いじめ反対運動〟は、今では世界中に広がり、いじめに反対する活動が行われています。

YMCAサンホームでは、入居者、利用者、ボランティアなど多くの方々が、シャツの形にかたどったピンクの用紙に思い思いのメッセージを書き、いじめに対して「自分事として」向き合えるよう、協力してくださっています。

今回の活動が多くの方に伝わり、いじめのない世界につながることを願っております。

新しい年度がはじまります。これからも新鮮な気持ちを忘れずに地域の課題に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

【施設長　宮原学】

食楽 No.63 通信

【食生活創造室　卯津羅 陽子】

豚肉のキャベツロールカツ

【一人あたり498kcal、食塩1.8g】

とんかつにキャベツの千切りという定番の組み合わせは、実は、脳を活性化させ、コラーゲンを増やしてくれるとても体に良い食べ合わせ。「でも固くて食べにくい…」そこで、キャベツを豚肉に巻いてしまえば、とんかつと同じ食材なのに、火の通りが早く、お肉も柔らかく食べやすくなります。

材料（2人分：4本分）

◎豚うす切り肉（ロース、バラなどお好みの部位で）―― 8枚（約240g）
◎キャベツ ―― 200g（約1/6ケ）
◎塩 ―― 少々
◎マヨネーズ ―― 大さじ1弱
◎衣用（小麦粉、溶き卵、パン粉） ―― 適量
◎揚げ油 ―― 適量
◎中濃ソース ―― お好みで

作り方

1 キャベツは太めの千切りにして少量の塩をふり軽く混ぜ、しんなりするまで15分置き、マヨネーズをまぶす。

※お肉をめん棒で叩くと柔らかくなり、包みやすくなります。

2 豚肉にキャベツの1/4量をのせて巻いていく。もう一枚を横から包むように巻き、ラップで形を整える。

3 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて180度の油で、きつね色になるまで時々返しながら揚げる。

おすすめの付け合わせ 【プチトマト、さつま芋のグラッセ】

さつま芋を水、砂糖、バターで煮詰めるだけで簡単

豚肉×トマト：トマトのクエン酸が糖質をエネルギーに変える。
豚肉×さつま芋：さつま芋のビタミンEが脂質の酸化を防ぎ老化を防止。

ポイント

◎マヨネーズの力でお肉が柔らかくジューシーになります。
下味も付くのでソースも少なくて済みます。
◎カマンベールチーズを中に入れてもおいしいですよ!

受賞のご報告

3月8日、ハービスホールで大阪福祉施設研究大会が開催されました。

サンホームからは次の2つのテーマ「高齢者にやさしいカフェ…食をとおして人をつなげる取り組み」「地域に開かれた施設を目指して」で研究発表を行いました。

「高齢者にやさしいカフェ…食をとおして人をつなげる取り組み」は分科会Bの中で優秀賞を受賞しました。

これからも皆さまの期待にお応えできるように一歩ずつ歩んでまいります。

後援会だより

2018年度後援会費を納入いただいた件数35件157,080円（2019年2月1日現在）皆さまの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。

大阪YMCA福祉会
サンホーム後援会

【年度会費】
個人一口…… 3,000円
法人一口…… 10,000円

【郵便振替】
00950-2-7936

【口座名義】
大阪ワイエムシイエイ福祉会後援会

【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

お知らせ

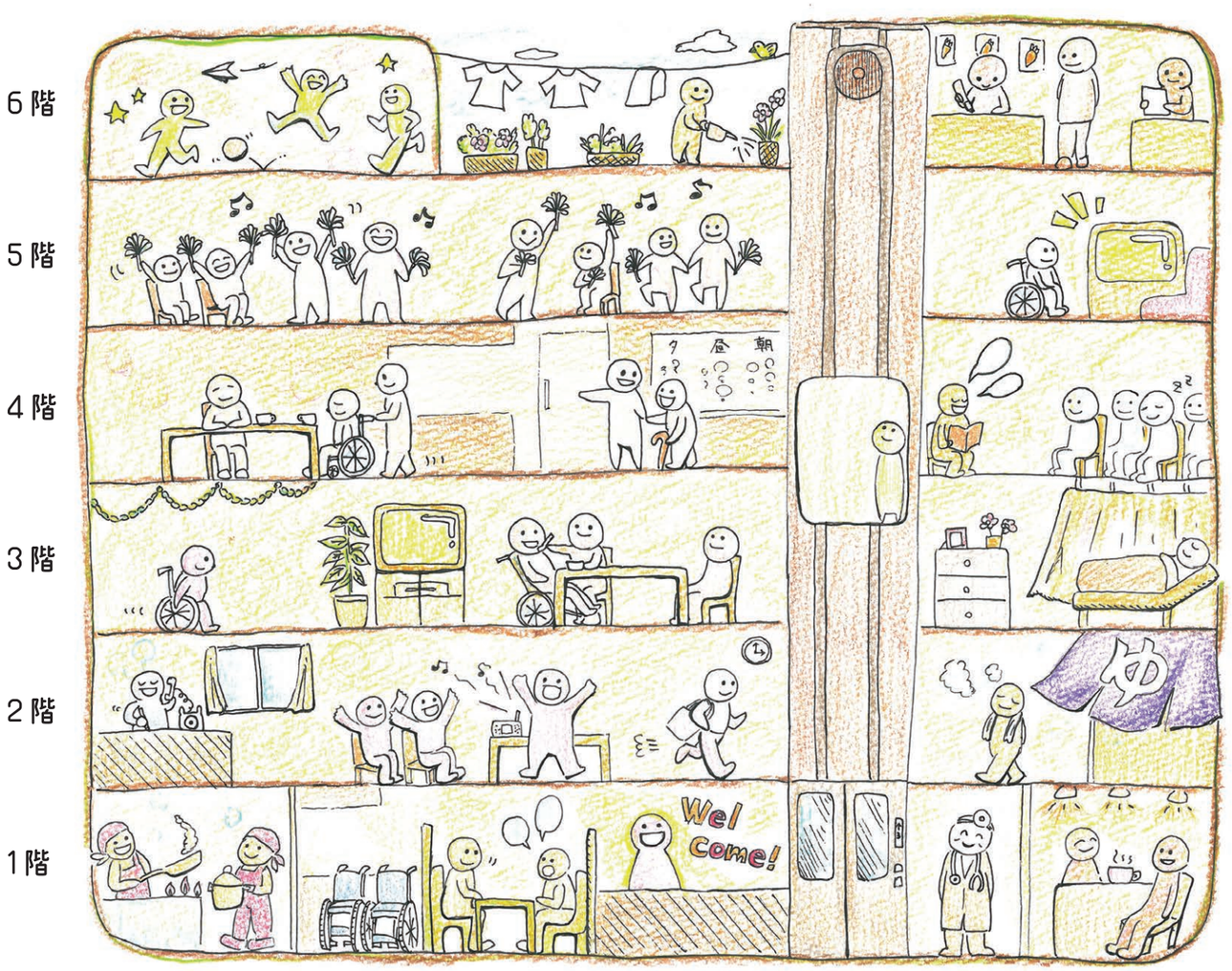
随時更新中！
YMCAサンホームブログ

YMCAサンホームの日常風景やイベントの告知、その報告などをサンホームのスタッフが皆さまにわかりやすく、楽しくお伝えしていきます。ぜひアクセスしてください。

PC／スマートフォン版
http://blog.livedoor.jp/ymcasunhome/

携帯版
http://blog.m.livedoor.jp/ymcasunhome/

YMCAサンホームは、たくさんのボランティアに支えられています!



マジックサン 6階

イベントなどでの披露、今年はデイサービス新年会で披露しました。

ペンシルバルーン 6階

地域のお祭りなどで披露しています。イベント時は体験ブースなども設けています。

フラダンス 6階

定例会を月2回設け練習し、デイサービスや老人ホームでのイベントなど地域で幅広く活躍しています。

言の葉 語り手の会 3~5階

昔話・童話などを話し、年に1回発表会を行っています。その他にボランティア活動として施設などを回り、その中で勉強しています。

不二乃会 2階

カラオケボランティアとして毎月5~6ヶ所の施設を訪問しています。歌謡曲や民謡をはじめ、洋楽や日本舞踊も披露しています。歌の合間に季節やその時々の話題を交えて、元気な笑顔と歌声で活動しています。

オレンジカフェと認知症家族会 1階

毎月、認知症の方とそのご家族に参加いただき、楽しいひと時のための支援をしています。

スイすいクラブ 1階

それぞれのペースで各自役割を担い活動しています。イベント時は体験ブースなどボランティア活動も行っています。

いきいき歌体操 2階

懐かしい唱歌や歌を歌い、“寝たきりにならない させない つくらない”をモットーに、元看護師の先生が考案された優しい体操を曲に合わせて行っています。

脳トレサポートボランティア 1~2階

以前大学で脳トレーニングプログラムを研究していた方から指導方法を学び、1桁の足し算・引き算などの簡単な計算と音読を行うトレーニングを担っています。サンホームデイサービス・地域向けトレーニング・食べるサポートつどいデイサービスの3ヶ所で活躍しています。

喫茶コーナー 1階

(月)~(土)の朝10時~12時、昼13時~15時にコーヒーなどの飲み物と「笑顔」を提供しています。グループでの参加や、元入居者家族、「お友達に誘われて」、などさまざまなきっかけで活動をしています。現在、火曜日と金曜日のボランティアを募集しています。是非ご興味のある方はお声がけください。

特養 日常生活サポート 3~5階

話し相手や食事介助、喫茶への誘導など、ショートステイや入居者の皆さんへの日常生活支援でご活躍いただいています。

デイ 日常生活サポート 2階

デイサービスで日常のサポートをしています。お風呂後のドライヤーや誘導などが活動内容です。「ボランティアさんと話するのが楽しみで来てます!」という利用者さんがいるほどです。

折鶴 6階

毎年の干支・行事や季節の作品を折り紙で楽しく折っています。施設やデイサービス、サロンなどへの定期訪問や地域イベントなどへのプログラムに参加しています。イベント等では、体験ブースを設け折り紙に触れていただく機会を持っています。

新聞ちぎり絵趣味の会 6階

会の代表者が、毎月季節の作品を見本として作成、完成作品を1階に掲示しています。イベント時は体験ブースなどボランティア活動も行っています。

トールペイント 6階

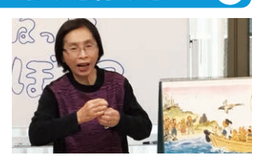
材料費だけで自主グループとして毎月しています。イベント時は体験ブースなどボランティア活動も行っています。

ギター演奏 あんだんて 2~5階

1Fの喫茶コーナーで入居者、デイサービス利用者の皆さんに演奏を披露します。ギターだけでなく、バンドネオンやハーモニカで演奏される事も!!曲目は昔懐かしい歌謡曲や童謡が中心で、みんなで口ずさみながら鑑賞します。

朗読ボランティア 風 2~3階

絵本の朗読だけではなく、紙芝居や唱歌など、活動する場所に応じた演目も多数準備し、いつも入居者の皆さんと楽しい時間を過ごします。

東大阪おはなしの会 ねっこぼっこ 2階

語りや絵本、紙芝居、体操などで皆さんに楽しんでもらっています。