

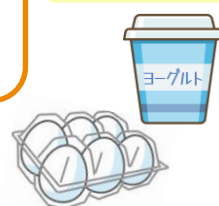


タッパーで作るふわふわカボチャきなこ蒸しパン

材料（2人分）

- ・かぼちゃ（種と皮を除く）…70g
- ・プレーンヨーグルト…50g
- ・卵…1個
- ・ホットケーキミックス…100g
- ・きなこ…5g
- ・レーズン…15g
- ・砂糖…7g
- ・サラダ油…8g

腸内環境が良くなる
ヨーグルトに含まれる乳酸菌や、かぼちゃ・きなこ・レーズンに含まれる食物繊維により腸内環境を整え、便秘予防に役立ちます。



たんぱく質が気軽に摂取できる
卵・きなこ・ヨーグルトを使用することで、間食でもたんぱく質を摂取できます。筋肉量の維持や低栄養の予防につながります。

作り方

1. かぼちゃを小さく切り、耐熱容器で600W約2～2分半加熱して柔らかくし、フォークでつぶす。（少し粗めにつぶすと、食感をより感じる事ができます。）
2. かぼちゃに卵、ヨーグルト、砂糖、油を加えてよく混ぜる。
3. ホットケーキミックスときなこを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜすぎないようにさっくり混ぜる。最後にレーズンを混ぜる。
4. 耐熱タッパーに少量の油を塗り、流し入れ、ふんわりラップをする。
5. 600Wで約4分加熱する。加熱しすぎると固くなるので様子を見て追加加熱する。
6. 竹串を刺して生地がつかなければ、加熱後軽くフタをし、1～2分蒸らす。



暑さで食事が低下しやすい時期の栄養補給に

少量でも炭水化物・たんぱく質・脂質を含むため、食欲が落ちやすい時期の間食として、不足しがちな栄養素を補うことができます。

☀ 油断は大敵！これからでもできる熱中症予防 ☀

気温や湿度が高い日は要注意！喉が渇く前の予防が大切です。

- | | |
|------------------|------------------------------|
| 1. こまめに水分・塩分補給 | ➡ 喉が渇く前に飲む！室内でも定期的に水やお茶を。 |
| 2. エアコンをためらわずに使用 | ➡ 室温28℃以下を目安に調整。扇風機も併用しましょう。 |
| 3. 外出時は日よけ＆涼しい服装 | ➡ 日傘や帽子を活用。通気性の良い服を選びましょう。 |

【体調が悪く感じたら…】

涼しい場所へ移動し、首元や脇の下を冷やして水分補給を。自力で水が飲めない場合は、すぐに医療機関（救急車）へ！

高齢者のための熱中症対策



日本気象協会「熱中症ゼロへ」公式ウェブサイト



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.103 2026年5月～8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

受付 立体折り紙



こさか スイカ割り



デイサービス夏祭り



綿菓子



春夏秋冬

施設長 石川慶子

先日、施設内研修で災害時を想定した食事提供訓練を特養以外の事業部も含めた職員で実施いたしました。今年で2年目になります。入居者さまにもご協力いただき、その日のメニューは災害時用の食事を提供しました。食事を調理するための準備から始めましたが、普段厨房に立ち入ることのない職員が器具や食品を揃えるだけでもスムーズにはいきません。その他にも衛生面の留意、備品の保管場所の周知、入居者さま個別メニュー対応などさまざまな課題を確認することができました。食事の訓練でしたが、そこに付随する環境の整備や職員の役割分担など平常時からの備えの大切さを感じ、今後も様々なシチュエーションを想定した訓練に取り組んでいきたいと考えています。

災害時の準備はなされていますか？備えあって憂いなし。考えるきっかけにいただければ幸いです。

地域包括

絵手紙交流の会

毎月第1木曜日、サンホーム1階ロビーにて開催しています。

月替わり、様々なテーマで、はがきに絵と言葉を添えて、素敵な自分だけの絵手紙を描きます。

どなたでもご参加いただけます！

絵手紙に思いを込めて一緒に描いてみませんか。地域包括支援センターサンホームまでご連絡をお待ちしています。

1階壁面に作品を掲示しています。来館時、是非ご覧ください！



地域

東大阪市民ふれあい祭り

5月10日、東大阪恒例の『ふれあい祭り』が開催されました。

サンホームのブースでは「くるくるく〜る」という老若男女問わずに参加することができるゲームを実施しました。

多くのボランティアにも参加していただき、あっというまの楽しい時間でした。

どんなゲームが気になる方は是非来年お越しくださいね（笑）



地域

ボランティア交流会

4月26日、日ごろの感謝を込めてサンホームのさまざまな活動にかかわってくださるボランティアの皆さまの交流会を開催しました！

いつもの活動と違うメンバーのグループで、交流ゲームをして、大いに盛り上がりました。茶話会では、食生活創造室が工夫を凝らしたお菓子を囲んで会話も弾み、楽しい交流の一日となりました。

皆さまいつもありがとうございます！今年度もよろしくお願いいたします！



デイサービス

夏祭り



8月1日から4日にかけて、夏祭りを開催しました。金魚すくい・輪投げ・綿菓子の催しを行い、利用者の皆さまに夏ならではの雰囲気を楽しんでいただきました。

利用者の皆さまからは、「子どもの頃は祭りによく行っていたわ。懐かしいね。」「綿菓子を食べるのは何十年ぶりやろ。おいしいわ。」といった声が聞かれ、懐かしい夏の思い出を振り返りながら、笑顔あふれるひとときを過ごしていただくことができました。



サンホーム

異文化交流会

特養

新入スタッフ紹介

7月1日、ミャンマーマンドレーYMCAから研修に来られた Too Too Mar（トゥートゥマー）さんの歓迎・異文化交流会をサンホームで開催しました！

Too Too さんは、6月2日～7月30日の研修期間、サンホームデイサービスとこさかデイサービスで研修をされ、日本の介護現場で学ばれました。

歓迎会では、グーグルマップで、マンドレーYMCA付近の様子を写真でみながら、ミャンマーやマンドレーYMCA、ご自身のことなどをお聞きしました。和やかに歓談しながら、異文化交流を行いました。



トゥートゥマーさん

日本語でスピーチ！とても上手でした！



交流会にはサンダーさんも参加！

ナレシュさん
（ネパール）



ピョーさん
（ミャンマー）



サンダーさん
（ミャンマー）



パートから常勤職員になり、気持ちを新たに頑張ります！

早く特養での仕事を覚えて、サンホームで頑張りたいです。

日本語は難しいですが、楽しんで仕事しています。これからたくさん頑張ります。

同時期に入職された日本人スタッフも頑張っています！

澤崎さん

楽しく仕事させてもらっています！



サンホーム

災害時食事提供訓練

7月24日、災害時を想定し、入居者の皆さまに食事提供を行う訓練をサンホーム全体のスタッフが参加して行いました。ライフラインが使用できない場合、どのように食事を提供するの、手順の確認、非常食の調理、配膳まで、流れの訓練を実施しました。

評価時には非常食を食し、課題や改善点について話し合い、「安全に提供すること」を優先し、できることから順番に進めることが重要と確認しました。もしもの時に、慌てず、安全第一に動けるようにこれからも取り組んでいきます！



こさか

こさかデイサービス



【小阪教会ピザ作り】

5月30日、小阪教会にて行われました。ピザ窯で焼いた絶品のピザを食べ、人形劇を鑑賞し、楽しい時間を過ごしました。

【こさかWカップ】

こさかワールドカップを開催しました！！蹴るのではなくボールを当てて相手陣地に入れたほうの勝ちです！！



【6月の壁紙】

発泡スチロールに折り紙で作った紫陽花を貼り、梅雨明けの素敵な壁画が完成しました。