

世界一栄養価の高い果物「アボカド」の簡単料理 **ギネス認定!**



アボカドは柔らかく、なめらかな口当たりで、食が細く、噛む、呑み込む力が衰えている方にも適した食材です。「森のバター」と呼ばれ、脂質を多く含んでいますが、この脂質は、悪玉コレステロールを低下させ、生活習慣病を予防する効果があります。食物繊維やマグネシウムも豊富で、便秘予防にも効果があります。他にも血行促進、抗酸化作用、動脈硬化や貧血予防など…、ギネスが世界一栄養価の高い果物として認定しています!

**アボカドと豆腐のグラタン**



エネルギー 155kcal  
タンパク質 6g  
食塩相当量 0.9g

**アボカドと豆腐の塩昆布和え**



エネルギー 162kcal  
タンパク質 5.3g  
食塩相当量 1g

**材料(2人分)**

- ・アボカド 1/2個
- ・木綿豆腐 100g
- ・とろけるチーズ 大さじ3
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩、コショウ 適量

**作り方**

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、10分程度水を切る。
- ②アボカドと①を1cm角に切り、塩、こしょう、マヨネーズと合わせ、耐熱容器またはホイルに入れる。
- ③とろけるチーズをのせて、トースターで焼き色をつける。

**材料(2人分)**

- ・アボカド 1/2個
- ・木綿豆腐 100g
- ・塩昆布 6g
- ・ごま油 10cc
- ・醤油 小さじ1
- ・すりごま 適量

**作り方**

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、10分程度水を切る。
- ②アボカドと①を小口に切り、ボールに入れて塩昆布、調味料でさっくり合わせる。

クックパッドは  
こちらから→

**新規福祉車両導入のお知らせ**

このたび、公益財団法人JKA様より2023年度 福祉車両・就労支援車両等の整備補助事業を受けて、新規の福祉車両を導入しました。リクライニング式車いすにも対応できる車両を導入することで、安全かつスムーズな運行、多様なパターンの送迎ニーズにも対応できるようになりました。今後も地域の介護・福祉の拠点としてその役割を果たしていくことができるように、皆さまとともに寄り添い、歩んでまいりたいと考えております。公益財団法人JKA様をはじめ、ご協力を賜りました皆様に感謝いたします。

1. 事業名 2023年度 福祉車両の整備 補助事業
2. 事業内容 移送車2[車いす仕様(リフト式)]  
NV100 クリッパーリオ チェアキャブ 1台
3. 補助金額 1,125,000円
4. 実施場所 大阪府東大阪市御厨南3丁目1番18号
5. 完了日 2023年10月2日



**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 34件  
164,000円 (2023年9月30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・Instagram**

ホームページ Instagram



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.92 2023年8月～10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



**海遊館へ行ってきました!**



春

夏

秋

冬



施設長 大塚由実

朝晩涼しくなり、秋の気配が感じられる頃となりました。皆様方におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、実りの秋、芸術の秋、スポーツの秋…等、「〇〇の秋」にはいろいろなものがありますね。ご自身に合った秋の楽しみ方を見つけてください。先日、多くの社会福祉施設が出展する福祉就職フェア2023に参加してきました。ニュース報道等でも、少子高齢化等により、将来的な福祉人材の不足が懸念されています。フェア参加者の一人ひとりが各施設の担当者へ、施設概要や将来性、業務内容や処遇面等の様々な話を真剣に聞いておられる姿が印象的でした。多くの方が私たちの仲間となり、ともに歩んでいただけることを願っております。

YMCAサンホームは、「ともに歩む」ことを基本に、地域や関係団体、ボランティアの方々とのネットワークを構築し、多世代交流の拠点となるように取り組んでいます。これからも、皆様のあたたかいご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

特  
養

# 夏祭り&花火大会 8月27日(日)



輪投げやコイン落とし、射的など懐かしいゲームに熱中！  
フランクフルトやかき氷ではほっと一息♪夕方からは屋上へ移動し、  
手持ち花火や噴出花火を行い、夏を感じるひと時になりました。



仲良しグループです♪



わー！きれいやねー！



なかなか入らんなあ～

特  
養

# 外出行事 9月3日(日)



入居者様、ご家族様、スタッフ総勢30名で海遊館へ行ってきました。  
大きな水槽で泳いでいるジンベエザメやペンギンに「すごいなー！」と驚かれ、海遊館  
から見える海に「きれいやな～！」と感激されていました。久しぶりにご家族様と外出  
され、楽しい時間を過ごすことができました。



準備万端！行ってきます♪



大きいサメやね～



魚を見たら、お寿司が  
食べたくなるな～



特  
養

# 敬老祝賀会 9月17日(日)

節目を迎えられる入居者・利用者様の長寿祝いに、  
花束を贈呈しました。  
お祝いの後、皆様で懐かしの歌謡曲を歌い、楽し  
いひと時を過ごしました。



大塚施設長からの挨拶



喜寿、おめでとうございます！



恥ずかしいなあ～笑

特  
養

# 敬老祝賀会 9月12日(火)～18日(月)

今年は喜寿(77歳)から長寿(101歳)まで計15名の賀寿を  
お祝いし、ご自身の手形を押した賀寿を祝う色紙を贈呈しま  
した。

お楽しみのビンゴ大会では「リーチ！！」「○番はまだ！？」と、  
スタッフが読み上げる数字に一喜一憂。全員に景品をお渡しし、  
最後まで笑顔の絶えない時間となりました。ゲームの後は、ひやし  
あめやサイダーを飲みながら皆様で談笑。「このひやしあめ、し  
ょうがの味がして美味しい」「久しぶりにサイダー飲んだわ」と、  
懐かしんでおられました。これからも皆様のご健康とご長寿をス  
タッフ一同お祈り申し上げます。



もうすぐBINGOやねんけどなあ



やったあ！こんな当たった！



いつまでもお元気で！

告  
知

# ボランティア通信

お問い合わせはサンホームまで

## クリーン・デイ～part1(そうじ&交流会)～(11月26日(日))

大掃除デイ、コロナ禍を経て出来るところから始めます♪10時30分～2時間程度。  
参加者募集！(11月19日(日)までにお申し出ください)

## 意岐部フィエスタ(11月11日(土)12時20分～14時00分)

地域の方が中心に活動される意岐部中学校区の大きなお祭りです。  
フリン販売、クラフトコーナーを出店するため、ボランティアを募集します。  
(11月4日(土)までにお申し出ください)



## 支えあおう会

### ●メンバー随時募集中

- ・活動内容…デイサービスでの囲碁、将棋、麻雀のお相手、趣味を活かしたもの(ダンス、カラオケ、モノ作りや園芸など)、施設の喫茶のお手伝い、地域へのお弁当のお届け、行事やイベントの参加、教室運営のサポートなど
- ・登録料…年間¥500(ボランティア保険の加入費が含まれています。)
- ・特典…楽しみながら活動時間により、ポイントが貯まります。貯まったポイントはYMCAグッズやサンホームのお食事や自家製フリンなどに交換できます。

### ●お知らせ

コロナ禍で活動を中止され、ボランティアポイントがそのままになっている方はおられますか？ポイントに有効期限はございませんので、お気軽に事務局までお知らせください。