食楽通信 No83

脳活レシピ
～ブレインフードを使ったおにぎり～

材料（おにぎり　12個分）

・米 … 2合
・鮭フレーク … 50ｇ（小瓶1個分）
・ゆで（蒸し）大豆 … 100ｇ
・ブロッコリー … 切り分けて4房位
・白ごま … 大さじ2
・ごま油 … 大さじ1
・塩こさじ…1
・塩昆布… 大さじ3

クックパッド

作り方

①米と大豆を2合分の水と塩で炊く。
②ブロッコリーは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで約2分30秒加熱してから刻む。
③炊きあがったご飯に、②、鮭フレーク、白ごま、塩昆布、ごま油を入れ、混ぜ合わせて、ラップに包んでお好みの大きさに丸める。

ポイント
～さっくり混ぜることで食材のおいしさが生きてきます～

暑い季節は、料理をするのも億劫になってしまいますね。食欲が落ち、冷たい物ばかり食べてしまいがちです。
そんな季節には、具材と一緒に丸めるおにぎりがおすすめです。
たくさん作って冷凍しておきましょう。
冷凍保存をする場合は、温かいうちにラップに包み、冷めてから、保存袋などに入れましょう。

熱中症～予防のためのポイント～

暑さから身を守る3つの習慣を身に付け、暑さを乗り越えましょう！

気づく：暑さを知らせる「情報活用」

○『暑さ指数』を確認しましょう。
○『暑さ指数』は気温と湿度を考慮した熱中症予防のための数値で、特に労働や運動時の熱中症予防に用いられています。身の回りの『暑さ指数』を行動の目安にしましょう。
○『暑さ指数』が28以上になると熱中症の救急搬送の発生率が増えるといった分析もあることから、厳重な警戒が必要です。31以上になると危険な暑さとなります。外出時は炎天下を避け、激しい運動を避けましょう。
※『暑さ指数』は時間帯や場所によって大きく異なります。環境省熱中症予防情報サイトや環境省LINE公式アカウント、大阪防災アプリなどによって確認しましょう。

環境省LINE公式アカウント　大阪防災アプリ

備える：暑さにつよい「からだづくり」

○規則正しい生活（食事と睡眠）を送りましょう。
○水分や塩分の補給をこまめに行いましょう。
（摂取例：経口補水液・スポーツドリンク・塩飴・塩昆布・浅漬け　など）
○通気性のよい衣類（軽装）を着用し、外出時は**日傘**や帽子のほか、身体を冷やせる便利グッズを活用しましょう。**遮熱日傘**を使うことで体を涼しく保てます。

【理想的な日傘】
外側：白色（太陽から降り注ぐ日射を反射してくれます）
内側：黒色（地面からの照り返しを吸収してくれます）
素材：ラミネート加工あり（加工無しに比べてさらに日射をカットしてくれます）

涼　む：暑さをしのぐ「エアコン利用」

○気温や湿度が高い日には室内でも熱中症になることがあります。高齢者は暑さを感じにくいため、自分の感覚だけに頼らず、室温28度を超えないようにしましょう。
通常いる部屋と寝室に、温度湿度計を置きましょう。

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.95 2024年4月～6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

YMCA みつかる。つながる。よくなっていく。

サンファーム

書道

フラワーアレンジメント

お茶会

春 夏 秋 冬

施設長　大塚由実

大阪YMCAは、屋外での活動の機会が多くなる本格的な夏を迎えるにあたり、毎年7月18日を「安全の日」と定めています。私たちは、「いかなる場合も、何よりも安全を優先すること」を徹底し、すべての活動について安全点検を行うとともに、安全対策や危険予知のための基本的な考え方を学び、安全に対する啓発や研究会等を実施しています。

私たちは、日常生活の中で多くの危険なことに直面しながらも、知らず知らずのうちに見過ごしたり、気づかなかったりすることがあります。自分自身は気をつけていても、思わぬ災難、災害の当事者になることもあり、単に軽いけがだけではなく、尊い生命まで失ってしまうことさえあります。一つしかない自分自身や他者の「生命」と「安全」を守っていくために、大阪YMCA「安全の日」を機会に、今一度身の回りの安全について、ご家族やお友達、身近な方とともに考えてみてください。

これから暑い夏を迎えますが、身体に気をつけ、健康で有意義な夏を過ごされますようお祈りいたします。

サンホーム

サンファーム通信

5月に玉ねぎを収穫しました！！
サンホーム1階玄関口横の花壇にすくすく大きく育っていた玉ねぎを、入居者さまと共に収穫しました。
土や玉ねぎのにおいを感じながら、葉を引っ張り、抜けた時にはみんな拍手で一緒に大喜びです。
大きな玉ねぎにびっくりされたり、土から出てきただんご虫にもびっくりされたり…

収穫前にロビーで待っている間も、ご実家の農家のお話、家庭で野菜を育てていたことなどの話に花が咲きました。
玉ねぎ収穫後には「夏野菜はトマト、キュウリ、ナスやな、また収穫できたら嬉しいな」などとお話しされていました。
皆さまの良い笑顔が見れてとても楽しい時間でした。

地域のイベント

ふれあい祭り

５月１２日（日）に行われた　「東大阪市民ふれあい祭り」に参加しました！！
YMCAサンホームのブースにはたくさんの方々が来てくださり、ユニバーサルスポーツやデイサービスのオリジナルゲームで楽しんでいただきました。
入居者さまも、人がたくさん集まる大きなお祭りに参加されるのは久しぶりの方も多く、色々な出し物を楽しまれていたり、帰ってからのおやつを購入されたりと大盛り上がりでした。

ここさか

ここさかデイサービス

★ゲーム★『山を越えて』
手を使わず輪に棒を入れて制限時間内に相手陣地にどれだけ多く運べるかを競う人気ゲームです。
白熱した試合が繰り広げられています。

★料理レク★『かしわ餅風サンド作り』
おやつ作りを行いました。サンドイッチ用のパンを丸くくり抜き、あんこやジャムなどお好きな中味を挟みました。とっても美味しいと好評でした。

★クラフト★『水芭蕉』
折り紙で水芭蕉を折り、流水模様の台紙に貼りました。
なんとも涼しげな作品に仕上がりました。

特養

書道

５階で習字を行いました。
皆さまの集中力と腕前に驚きました。
個性豊かな文字選びもステキでした！

フラワーアレンジメント

造花でフラワーアレンジメントをしました。
色とりどりの華やかでかわいい花を見て、最初はとまどっていた入居者さまも、お花を選び始めると、作りながら次々と自分の好みのお花を探して完成させていました。皆さまとっても楽しそうでした。
終わったあとも「私はピンク色のお花にしたよ！」「綺麗に作れたわ！」「楽しかった！」と、作成されたお花を嬉しそうに見せてくださいました！

春のお茶会

４月、喫茶コーナーで春のお茶会をしました。
ボランティアの方がお抹茶を点ててくださり、和菓子付きのお抹茶セットを用意して、入居者さまに楽しんでいただきました。
お抹茶が苦手な入居者さまには、いつも通りの、コーヒーやココアも準備。
和やかに楽しい時を過ごせました。秋のお茶会も予定しています。

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！
内容は前号（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