

感染対策を強化して再始動！ ヘルスローカスwith

新型コロナウイルスの感染拡大により臨時休館としていたヘルスローカスwithは、6月から営業を再開しております。休館以前よりも感染対策を強化したうえで営業を行っており、会員の皆さまにもご協力をいただいております。

有酸素運動や筋力トレーニングを行えるマシン、スタジオでの様々なプログラムを月額2,980円(税込3,278円、ナイト・ウィークエンド会員)からご利用いただけます。また、なじよもの湯もご利用いただけますので運動後に汗を流してさっぱりとできます。

楽しく体を動かして気分もリフレッシュしませんか？

ヘルスローカスwithは組合員の健康づくりを応援します。



◆ 感染対策の内容

(記事作成の7月上旬現在の内容です)
※感染状況によって変更となる場合があります

- 入館時の検温と体調確認
- 1回の利用時間が90分以内
- マスク着用をお願い(不織布あるいはサージカル)
- スタジオの入場制限(7名)
- ジムエリアの人数制限(10名)
- 常時窓を開けての換気
- マシン使用後のふき取り消毒の実施
- 営業時間の短縮



現在の営業時間

平日(火曜日～金曜日) **12:00～20:00**
土日祝 **9:30～17:00**
(最終入館19:30) (最終入場16:30)

定休日
月曜日

サービス付き

高齢者向け住宅、即入居できます！

現在、数部屋の空きがございます。
見学希望など、お気軽にお問い合わせください。

〈お問い合わせ先〉 ☎025(250)6137

地域包括支援センター木戸・大形って？

皆さま、私たち地域包括支援センターをご存じですか？「何をするといい？」と質問をいただくと「65歳以上の方の総合相談所です」と答えています。

地域包括支援センターは新潟市内に30か所あり、基本的には各中学校区に1つです。しかし私たち木戸・大形は広範囲にわたる2つの中学校区を担当しており、高齢者人口がとても多い地域です。毎日多くの相談がありますが、10人の心強い味方が対応させていただいています。例えば「歩きづらくなった。運動したいのだが、介護認定を受けると紹介してもらえると聞いた」「転んで骨折して入院中。退院間近だが今までのような生活が出来ないと思う。どうしたらよいか？」「最近うちの父の物忘れが酷くて…」「一人暮らしの母が屋根が壊れているから直した方が良く営業マンに言われ契約してしまった。騙されたのではないかと思う」など様々です。

木戸・大形中学校区にお住いの皆さま、困った時や元気でいたい時の相談先として当包括を覚えていただければ幸いです。

〈お問い合わせ先〉 社会福祉法人 亀田郷芦沼会 ☎025(271)1016
ホームページ <http://ashinuma.com/>

みらいレター vol.19
社会福祉法人 亀田郷芦沼会
地域包括支援センター木戸・大形
センター長 原孝子



なじよも health co-op niigata 通 第106号 信

大浴場 なじよもの湯より 営業時間のお知らせ

現在、営業時間は下記の通りとなっております。
ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いたします。

大浴場 営業時間 15:00～20:00 (最終受付19:00) 定休日 月曜日

減塩でおいしい すこしおレシピ

豚しゃぶのおろしポン酢添え

1人分:224kcal 塩分0.8g

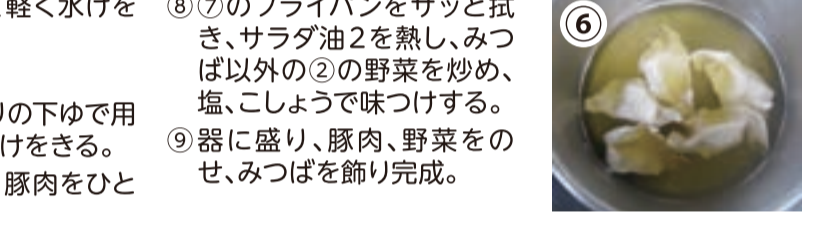
- 材料(4人分)**
- 豚肉ロース肉 しゃぶしゃぶ用…280g
 - パプリカ(赤)…40g
 - しめじ…40g
 - みつばの葉…8g
 - グリーンアスパラガス…約4本
 - キャベツ…120g
- 下ゆで用八方だし**
- 八方だし…700ml
 - だし汁…350ml
 - おろししょうが…大さじ1
- 調味料**
- サラダ油1(肉炒め用)…小さじ1
 - サラダ油2(野菜炒め用)…小さじ1
 - 塩・こしょう…少々
- おろしポン酢**
- 大根…240g
 - 砂糖…小さじ1
 - 酢…小さじ1と1/2
 - だし汁…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1と1/2
 - ゆずのしぼり汁…小さじ1と1/2
 - (すだちやかぼすでもOK)

- 作り方**
- パプリカは7mm幅の細切り、しめじは小房に分ける。みつばは1cm長さに切り、アスパラガスは斜め切りにする(太い場合は半分に切る)。
 - これらを色よくゆでて水にとり、水けをきる。
 - キャベツは2.5cm角に切ったためにゆで、水にとり、水けをきる。
 - 大根はすりおろしてザルに上げ、軽く水けをきる。合わせたAを混ぜる。
 - 豚肉を5cm長さに切る。
 - おろししょうがを加えたたつぷりの下ゆで用八方だしでゆで、ザルに上げて汁けをきる。
 - フライパンにサラダ油1を熱し、豚肉をひと炒めして取り出す。



- だし(作りやすい量)**
- 水…2リットル
 - かつお削り節…30g
- 八方だし(作りやすい量)**
- だし汁…700ml
 - 砂糖…10g
 - 塩…3g
 - 薄口しょうゆ…25ml

- ⑦ だしの取り方**
- 水を沸騰させ、火を止めて削り節を入れる。削り節が沈んだら、軽く混ぜ、30～40秒ほどおき、目の細かいザルやキッチンペーパーでこす。
- ⑧ 八方だしの作り方**
- ⑦のだし汁を使い、八方だしを作る。
- ⑨ 下ゆで用八方だしの作り方**
- ⑦のだし汁と⑧のだし汁を、2:1の割合で合わせる。(例)八方だし700ml+だし汁350ml



管理栄養士より

下ゆで用八方だしでゆでることで、肉にうま味が入ります。かんきつ系のフレッシュな香りが食欲をそそきます。肉料理ですが重くないので、食欲が落ちてしまいがちな夏でも食べやすいです。ちなみに8月4日は、えい(8)よう(4)で「栄養の日」です。楽しく食べて、未来の自分をつくる。そんなことを感じる日になればと思います。

ほほえみだより

麺や ほほえみ開店!!

ほほえみの里きど2階の調理レクリエーションで「麺や ほほえみ」が開店しました！
元ラーメン屋店長さんの介護士が中心となり、本格的なラーメンを昼食にふるまいました。

普段ソフト食やミキサー食の方には、厨房で麺や具をやわらかく加工し、汁にもとろみをつけて「ソフト食ラーメン」が完成！
普段ほとんど食が進まない方も完食して下さったり、早くも「またやって欲しい！」とリクエストがあったり、ご利用者さまも職員も笑顔でいっぱい！大好評のラーメン屋さんでした。



調理担当は元気いっぱいの男性スタッフ メニュー表も介護士の手作りです！

7月号のクロスワードの答え

今月号は出題をお休みし、答えのみの掲載です。

1	ポ	2	ツ	ト	3	カ	サ	答え タ ナ バ タ ミ
					4	ワ	タ	
5	ハ	タ	オ	リ			ニ	
7	イ	チ		8	バ	メ	ン	
			9	ナ	シ		ズ	
10	ツ	ボ	ミ		11	ボ	ウ	

クロスワード 当選者発表

多くの皆さまからのご応募、誠にありがとうございました。6月号の当選者は右記の5名様です。
ご当選、おめでとうございます！当選者には景品を発送させていただきます。

国原 立身様
くんくん様
須藤 好子様
高橋 静子様
新井田 ミエ様

☆特別プレゼント企画☆

日頃のご愛顧に感謝を込めて、抽選でNTTドコモの扇子をプレゼント!!官製はがきに「住所」、「氏名(ペンネームの掲載を希望する場合はペンネームも)」、「電話番号」「今月号の感想」を記入の上、下記までご応募ください。
プレゼント提供:ドコモショップ新潟東店様(新潟医療生活協同組合提携店)
応募先 ☎950-0862 新潟市東区竹尾4-12-16-2 新潟医療生活協同組合 地域活動部