

「デイサービスセンターなじよも」 ぶどう狩りを満喫!



新型コロナウイルス感染拡大の影響で様々な活動を中止したり制限したりする時期が長く続き、デイサービスでも外出を伴う行事を控えていましたが今年度から少しずつ再開することができるようになりました。

そして今回は秋の味覚を楽しむべく、4年ぶりに「ぶどう狩り」へ出かけることにしました。ただ、感染が完全に終息したわけではないので皆さまにも感染対策をお願いして、1回4~5名の少人数で数週間かけてできるだけ多くの皆さまに参加していただけるように計画を立てました。全部で10回開催し45名ほどのご利用者さまが参加されました。暑い日もありましたが、比較的天候にも恵まれてブドウ園では試食も行いお土産も購入されて楽しまれていました。皆さまからも「甘くておいしい!」とか「久しぶりのお出かけでうれしい」といった声も聞かれ、とても良い行事が行えました。これからも、ご利用者さまの笑顔をたくさん作っていただけるような取り組みを継続していきたいと思っております。



なじよも通信

第119号
health co-op niigata

なじよも 10周年祭開催!!

10月7日(土) 10:00~

皆さまのおかげで「なじよも」は10周年を迎えることができました。感謝の気持ちを込めて様々な催しを用意してなじよも10周年祭を開催します。

当日はフリーマーケットにキッチンカーでの販売、なじよも内の各事業所内覧会やガラポン抽選会など、お楽しみをたくさん用意しております。また、木戸クリニック須永医師の講演会も10:30~11:30で開催予定です。多くの皆様のお越しをお待ちしております。

外国人技能実習生(インドネシア)の受入れを開始します。

昨年、新潟市東区岡山(JR大形駅北口)で「特別養護老人ホームあしぬま荘」の移転新築工事が始まっております。2024年4月の開所時期に合わせて、外国人技能実習生の受入れを開始すべく準備を進めております。

社会福祉法人亀田郷芦沼会は、42年間の介護福祉事業を支え、法人運営に貢献された諸先輩方より引き継いだ技術と経験があります。この技術と経験を、母国の経済発展を担う他国の方々に伝え、「人づくり」へ貢献したいという想いです。

この度は、インドネシアから実習生を受入れます。インドネシアは、人口・面積ともに世界トップクラスです。まだしばらくは、人口増加は続く見込みと聞いています。国が違えば、文化も食事も仕事観も異なって当然ですが、インドネシアには「ゴトング ヨロング」という言葉があり、誰かが何かに困っていたら助け合うという精神が強く根付いているということです。

新潟医療生活協同組合とともに「おたがいさま」を掲げ、事業と運動を進める芦沼会としても大変共感を覚えますし、なんだか縁も感じてしまいます。伝えるだけでなく、教わり見習うべき点も多いのではないかと、今から楽しみです。

みらいレター
社会福祉法人 亀田郷芦沼会
vol.28

減塩でおいしい すこしおレシピ

こだわりの うまみたっぷりきのこの和風スープ

材料(4人分) ●1人分:109kcal ●塩分:0.9g

- 黒まいたけ(普通のまいたけでもOK)・・・1パック(100g)
- サラダ油 又は 太白ごま油・・・大さじ1と小さじ1
- 干し椎茸・・・2枚 ●小ねぎ(刻み)・・・適量
- しめじ・・・80g ●酒・・・大さじ2
- 溶き卵・・・卵2ヶ分 ●塩・・・少々
- だし汁・・・500ml ●醤油・・・大さじ1と小さじ1
- しいたけの戻し汁・・・100ml
- 水溶き片栗粉(片栗粉・・・小さじ2、水・・・小さじ2)



管理栄養士より

きのこに含まれるビタミンDは、油脂類と合わせると吸収率が高まります。きのこを炒めるひと手間で、きのこの栄養を効率よく摂取できます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けたり、筋肉を強くする役割もあり、フレイル予防に役立ちます。黒まいたけは、通常のまいたけよりうまみと香りが強く、「悟りだし」には、かつおと昆布が使用されており、椎茸の旨味との相乗効果でさらにおいしさが広がります♪

これを使いました!



- #### 作り方
- ① 干し椎茸を水に浸けて戻しておく。(戻し汁はスープに使うのでとっておく)
 - ② しめじと黒まいたけは、石づきを切り落とし軽くほぐす。椎茸は薄切りにする。
 - ③ フライパンに油と②を入れて中火で炒める。
 - ④ 鍋にだし汁と椎茸の戻し汁を入れて600mlにし、温める。
 - ⑤ きのがしんなりしてきたら、鍋に入れ、酒を加えて中火で煮る。
 - ⑥ 醤油と塩を加えて味を調べ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加える。
 - ⑦ 沸騰したところに溶き卵を加える。
 - ⑧ 器に盛り、小ねぎをのせて完成。

「にいがたまるごと健康チャレンジ」終了報告をされた方に抽選でプレゼント!

ほほえみだより

介護老人保健施設 ほほえみの里きど

4階ぼたんフロアの紹介です。7月某日ご利用者様に季節感を少しでも感じて頂ければと思い、スイカ割りレクを企画しました。なじよも産直市場より仕入れた甘くておいしいスイカをご利用者さまに棒で叩いてもらい、スイカ割りの雰囲気をお楽しみいただきました。かいつぱい棒を振り上げ「エイヤー」と掛け声を発している方もおられ楽しんでいました。最後は皆さまに切り分けて食べていただき「おいしいおいしい」と食べておられました。今後もこのような季節感のある行事や外出レクなども企画しご利用者さまに楽しんでいただければと思います。

