



《介護保険事業》  
通所介護  
(デイサービス)

利用者の皆さんと一緒に作った作品

「新型コロナウイルス」の予防として、毎日の検温、マスクの準備にご協力をいただき、ありがとうございます。



▲「さくら」  
大河原のさくら並木を表現してみました。



▲「てるてるぼうず」  
カラフルな傘といろいろな表情のてるてるぼうずでホール内を飾りました。



▲「こいのぼり」  
広告紙、色紙等をちぎり、うろこに貼りました。



▲手の消毒、マスクをして歌いました。  
「早くマスクをはずして歌えたらいいな…」



《介護保険事業》  
訪問介護  
(ホームヘルパー)

Cooking



訪問からは夏バテ防止にご家庭でも簡単にできるおすすめ料理をご紹介します。

ねばとろろそば (うどん)

- 【材料】分量はお好みで
- ★ゆでそば (ゆでうどん)
  - ★もやし
  - ★山芋
  - ★戻しわかめ
  - ★梅干し
  - ★めんつゆ
  - ★ごま油

作り方

- 1 めんつゆは適量希釈し、ごま油を少々加え冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 山芋はすりおろし、わかめは一口大、梅干しは種を抜いて叩き、ボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 3 湯を沸かし、先にもやしをゆで、その後ゆでそばをさっとゆで、水切りする。
- 4 深皿にそばともやしを盛り、その上に②の具をのせ、最後に①のつゆをかける。

♥食欲のない夏にしっかり食べて夏バテ防止!!  
おそばの量は、もやしでかさ増しするので低カロリーになります。



梅シラス冷製茶漬

- 【材料】分量はお好みで
- ★ごはん
  - ★大葉
  - ★梅干し
  - ★刻み海苔
  - ★シラス
  - ★冷たいお茶

作り方

- 1 ごはんを茶碗によそう。
- 2 シラス、梅干し、大葉、刻み海苔をトッピング。
- 3 冷やしたお茶をかける。

♥相性の良い素材、シラスと梅干しで作った究極のお茶漬です!



《自主事業》

住民参加型の支え合い助け合い活動

ファミリーサポートホームヘルプ  
おしゃべりサロンほっとあい

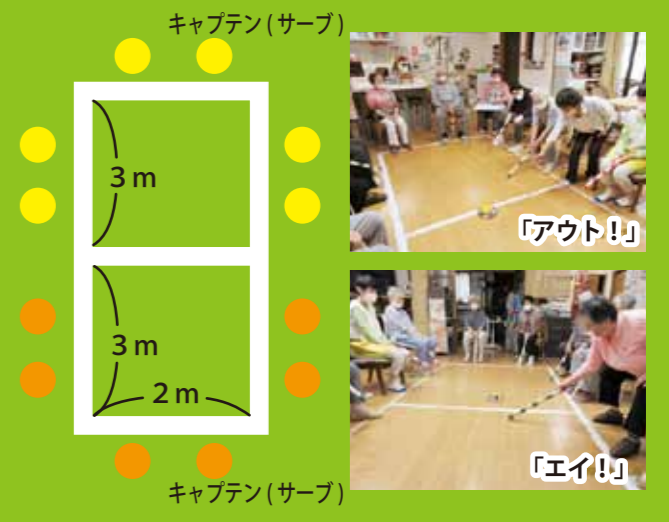
ほっとあいの家  
ほっとあい夢ステーション

新規賛助会員募集・賛助会員継続更新のお願い

皆様には日頃からほっとあいに格別のご支援を賜り、厚く御礼を申し上げます。平成10年10月に「助け合い」の主旨を掲げて始まったほっとあいは、多くの方々との出会い、賛同・物心両面にわたる支援のおかげで、およそ20年にわたる活動を続けることができました。改めて、長きにわたるご支援・ご協力に感謝申し上げます。ほっとあいはこれまでの活動経験を生かし、地域の関連機関の皆様と協力し、「安心して生活することができ、生きがいのある長寿社会」の仕組みづくりに取り組んでまいりたいと考えております。こうしたほっとあいの活動にご賛同いただける賛助会員を募集しております。また、現賛助会員の皆様には引き続きご支援をいただき、お力を賜りますようお願いを申し上げます。

利用者の皆さんと一緒に考えたスティックバレーボール

- ★ルールはバレーボールと同じです。スティック(新聞紙を丸めて棒にしたもの)を使います。ボール(フリスビーに重しをつけたもの)コートは縦6m×横2メートル、中央線があります。
- ★チーム名とキャプテンを決めます。じゃんけんで先行後攻を決めます。
- ★全員、スティックでボールを打ちます。コートの左右とキャプテンの前の白線はボールが乗ってもセーフで、中央の白線に乗るとアウトになります。
- ★姿勢は椅子からこぶし一個分は腰を上げてよく、中腰の姿勢でボールを打ちます。
- ★始めはキャプテンがサーブを打ち、次にボール近くのメンバーが1打ずつ打ち、3打目を相手チームのコートに入れます。
- ★7点先取したほうが勝ちとなります。



いちごパックの小物入れ



ファミリーサポート  
ホームヘルプ活動

～散歩～



心地よい風の中、お話ししながら散歩を楽しみました。