

通所介護たより



ほっとあいのヘルパーさん（訪問介護員）たちが、台所にある身近な食材で『簡単料理』『アイディア料理』を研究し発表しました。どの献立も栄養もあり、とても美味しいので皆様にご紹介いたします。是非作ってみてください。

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて、彩りよくゆでる。
- 2 鮭は両面焼き粗くほぐす。
- 3 ボウルにおから、レモン汁、ごま、マヨネーズ、塩、コショウを加えてよく混ぜ、ブロッコリー、鮭を入れて大きく混ぜる。

鮭とブロッコリーのおからあえ

【材料 2人分】

★おから	100g
★塩鮭	1切れ
★ブロッコリー	小 1/2 個
★レモン汁	小 1
★白すりごま	大 1と 1/2
★塩	小 1/4
★マヨネーズ	大 3
★コショウ	少々

アドバイス

- ♥混ぜ過ぎると鮭の身がほぐれすぎてしまうので注意する。
- ♥マヨネーズとすりごま風味よく、親しみのある味で、ボリュームのあるおかずだと思います。



感想

- ◎新食感を味わった。
- ◎マヨネーズとごま味が良くあっている。
- ◎少し塩鮭がしょっぱかった。
- ◎おからもこうゆう使い方があるのね。おから炒りしか作れないと思っていた。

「秋の日はつるべ落とし」暗くなるのが早くなりました。皆さんを御自宅にお送りする午後四時から五時半は、まさに薄暗い時です。早めに車のライトを点灯していますが、時雨で道路がぬれていることも多く、運転にはよりいっそうの注意と集中力が必要になっていきます。

車を運転する私達はもちろんですが、歩行者の皆さんにも交通安全には充分気をつけていただく必要があります。そこで、『道路を歩いていて、怖い思いをした事』について伺いました。ほとんどの皆さんが実際に体験した事を具体的に話して下さいました。

道路を歩いていての危険には、共通点がありました。これをまとめて、一緒に『みんなで作ったほっとあい交通』

みんなで作った ほっとあい 交通安全

～事故にあわないようにしよう！～

- ①夕方は車も人も忙しいので出かけないようにしましょう。
- ②曲がり角は信号があっても危険。
- ③道路は平らではないので端でも危ない。
- ④道路の斜め横断は危険です。車にも迷惑をかけます。
- ⑤道路を横断する時には左右確認、あわてず待つて渡りましょう。
- ⑥青信号になっても左右を確認しましょう。



安全』をつくりました。御家庭でも御活用いただければとても嬉しいですよ。

十月の活動風景

今回は会行事である運動会について紹介します。十月十六・十七・十八日の三日間で行いました。

午前中は運動会の歌やラジオ体操等、その後、赤白に分かれ玉入れ競争を行いました。午後からは応援合戦とその日のゲーム『パン食い』をするなど、一日を通して行っていました。

「運動は好きだけど、もう走れないよ。」「運動会は嫌いだっただ」等運動会の話をするのとどちらかと言えば消極的な言葉が多く聞かれました。しかし、実際行ってみると、皆さん真剣な顔で自分のチームが勝つよう、協力して行っておりました。たとえ体は昔のように動かなくても、思い出しながら楽しまれていたように感じました。皆さんお疲れ様でした。

十一月の行事

- ・誕生会
- ・紙芝居
- ・お茶会
- ・皆で一緒に歌おう

NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」
 特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。
 その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。
 みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

- 自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)**
- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
 - ・外出支援・移動サービス
 - ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
 - ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)
- 介護保険事業**
- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護
- 障害者自立支援法**
- ・ホームヘルプサービス
- 行政委託事業**
- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
 - ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555