



ほほえみランチ会

第6回「サラダそうめんと豚しゃぶ」

6月26日(月)、ボランティアグループ「ほほえみ」のみなさんとランチ会をしました。

参加者はメンバーさん4名、ほほえみから4名、「さ・ポート」スタッフ3名、さらに、さ・ポートへ実習に来ている学生さんもいて、合計12名でした。今回初参加のメンバーさんは1名でした。

6回目ということで、顔なじみになってきた方もあり、あまり緊張せずリラックスした雰囲気でした。会場の準備や買い物は、開始時間までに、ほほえみのみなさんとスタッフですませていました。

メンバーさんが集まったところで、手順の確認などをして調理スタート！

サラダそうめんから。まずは野菜をカットします。キュウリ・トマト・キャベツ・ほどよくサクサク切っていきます。さらに薄焼き卵を作り千切りに。切った野菜とかいわれ大根はさっと湯通しして水をきり、ハム・ツナ・薄焼き卵を一緒にして、手作りドレッシング(めんつゆ・酢・ごま油・塩・こしょう)であえておきます。そして同時進行でそうめんを湯がいて冷やしておきます。

もう一方の豚しゃぶに取りかかります。大きめの鍋に水を入れ、塩・酒を入れて沸騰したところに豚肉をしゃぶしゃぶ・・・といってももしっかり火を通します。

豚しゃぶの下に敷くレタスも手でちぎって、湯通ししておきます。

調理の合間に休憩もかねて、ちょっとしたレクリエーションもしました。

ボランティアさんを中心に、「後出しジャンケン」や「指折り体操」「グーパー体操」をしました。シンプルですが意外と難しく、みなさん苦戦しながらも笑顔でチャレンジ。普段使っているのとは違う脳の部位や神経を使った気がします。

そして最終段階の盛り付けへ。そうめんにドレッシングであえた野菜をのせ、レタスの上に豚しゃぶをのせ、盛り付けまで無事完了。配膳が終わり、みなさん揃ったところでいただきます！

サラダそうめんは中華風の味付けで酸味が効き、さっぱりとしていて美味しいです。暑い時期にはツルツルと食が進みます。

豚しゃぶは、ごまドレッシングをかけてシンプルに美味しくいただきました。

ボランティアさんから果物やお菓子の差し入れもあり、参加費300円ながら、食べごたえのあるランチになりました。

食後は次回の打ち合わせ。秋頃にできれば、ということで、旬の食材の炊き込みご飯(もしかしたら、たこ飯??)や、鶏肉を使った料理はどうか?という話が出ました。

また決定したら、機関紙やポスターでお知らせしますのでよろしくお願いいたします。

最後はみなさんで片付けまでしっかりして、ランチ会無事終了。

参加されたみなさんお疲れさまでした。



6月のうごき

- 2(金)** さ・ポート定例会(竹宮)
実習生 1 名(佛教大学)~7/25
- 7(水)** 三原市地域自立支援協議会
障害者プラン策定専門部会
:三原市役所(長谷部)
- 8(木)** 三原市地域自立支援協議会 運営会議
(長谷部、竹宮)
- 9(金)** 障害者事業所ガイダンス実行委員会
:リージョンプラザ(宮川)
- 10(土)** 三原市福祉のまちづくり推進協議会
総会・研修会:三原市福祉会館
(長谷部)
- 13(火)** ころろ♥ネットみはら会議
:サン・シー・プラザ(竹宮)
- 14(水)** 施設交流会打ち合わせ:まほろば
(宮川)
- 15(木)** 三原市地域自立支援協議会
相談支援・定例会議&スキルアップ研
修、就労支援部会:三原市中央公民館
(長谷部、宮川、清原、竹宮)
- 21(水)** 広島県精神障害者支援事業所連絡会
相談支援部会:まほろば(長谷部)
- 23(金)** ヨーガ教室(東、清原)
- 26(月)** ほほえみランチ会(森永、東、清原)
- 27(火)** 三原市障害者住居確保支援会議
(長谷部、宮川)

2日(金) 定例会

《お知らせ》

・「ヨーガ教室」、「ほほえみランチ会」についてお知らせしました。

《意見箱》

- ・『早くクーラーをつけてほしい』
→気温を見ながら判断してつけさせてもらいます。
- ・『医学書を買って欲しい』
→参加された方からは、あってもいいという意見がありました。購入するかどうか、また、購入するとすればどんなものにするか検討します。

・『みんなでケーキを作りたい』
→定例会参加者で希望される方はありませんでした。
他の利用者の方のご意見もうかがい、ご希望が多ければ募集してみます。

・『男子会をしませんか?』
→参加された方の中で興味を持たれた方もおられたので、募集してみましよう。
※詳しくは今月号の行事案内をごらんください。

《その他》

・障害者プラン(概要版)の作品募集について。
障害者プランの完成後に作成される「概要版」に掲載する作品が募集されています。
応募された作品は10月頃にリージョンで展示され、投票や審査などにより決定される予定です。

※定例会の参加者は4名でした。
実習生さんが1名参加しました。

23日(金) ヨーガ教室

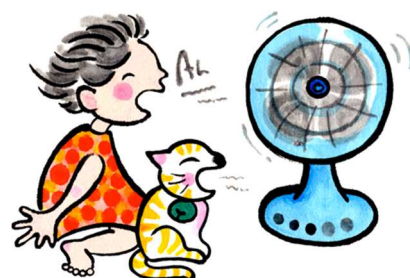
今回の参加者3名と、先生、スタッフ2名の合わせて6名で行いました。

今回から清原がヨーガ教室に復帰しましたので、よろしくお願ひします。一緒に参加しているスタッフとしては、清原は身体が柔らかくほとんどのポーズができるので、先生が2人いるような感じで助かります。

すっかり暑くなりましたが、クーラーをつけてやるので涼しい中でリラックスしてできます。

お茶菓子もなるべく夏らしいものを用意できればと思っています。しかし予算に限りがありますのであまり期待はなさらずに…

夕方に運動をすると質の良い睡眠につながるらしいので、寝苦しい夏に向けてかるく身体を動かしてみてもどうでしょう。



とうこう 投稿コーナー

いつも投稿いただきありがとうございます

『元氣』

政治家や医者など高収入の人は酒を飲み豪華な食事をするので頭が冴え元氣が出るかもしれないが
年金暮らしでも工夫次第では頭が冴え元氣の出る食事が作れる
6月4日、近所の女性が107歳で永眠した
自宅で…。



つる



かめ



松



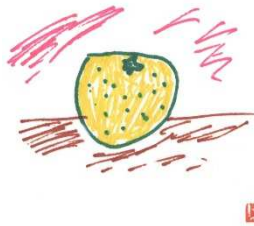
魚

『浅漬け』

平均寿命日本一の長野県ではおやつに漬物を食べるといふ
食事にも漬物は欠かせない
らしい我家では乳酸菌入りの浅漬の素で浅漬を作る
栄養士や医者は塩分が多いので嫌うが浅漬けは生野菜 カリウムも食物繊維も多い
私は気にしない

『ビタミン B2』

「精神安定剤を長年飲み続けているとビタミン B2 が欠乏する」と書かれてある栄養辞典がある
ビタミン B2 は成長に欠かせない水溶性のビタミンで日本人のなかには不足ぎみの人がいるとされている
B2 が豊富なのは動物性食品で体内にためておけないので毎日とらなければならない
ビタミン B2 が不足すると…
肥満になる人
やせていても糖尿病になる人
視力がだんだん低下して白内障になる人
動脈硬化やガンになる人もいる
しかし動物性食品の食べ過ぎは動物性脂肪の取り過ぎにもなる
兄は2年前に両目共、白内障の手術をした
私は今年の2月の血液検査で血糖値がなんと330、ヘモグロビン A1c は 9.6 もあった



レモン



マコト花菖蒲

そこで私は薬局でサプリメントのビタミン B2 剤を買い飲むようになった
3ヶ月後には血糖値は 97、ヘモグロビン A1c は 5.8 にまで下がっていた



『塩』

今春に 5kg 入りの塩を 40kg 買った
それを我家の建物の周辺と果物畑に撒いた
すると果物は根が張っているため枯れずに草だけ枯れた
海水浴場には草が生えていない
それをヒントに塩を撒いた
私のアイデアだが真夏の暑い時期に草取りをしなくてよい



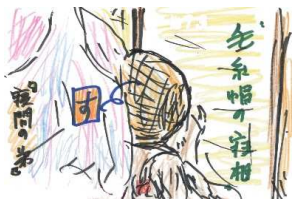
〈小話〉

まねき猫とかけて
エビス顔と解く
…その心は…
どちらも福が来るでしょう!



●イーブル

- ・人に暴力を振るわない
- ・草花や器物をハカイしない
- ・小動物を愛護する
- ・悪銭飲食をしない
- ・タバコを吸わない
- ・アルコールやビールを飲まない
- ・オヤツを飲食しない
- ・まっすぐな心で人生を過ごす
- ・パワーは小出しして生きる



年間4ケル収収量!
コップ1杯も!!
吾輩等
禁煙
ノーギャンブル

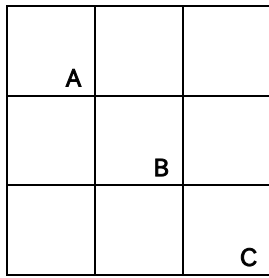


ビール

お小言、七時間
か不足も、天味問
コントロールして
めざめ良し
無名の者

クロスワードパズル

言葉を組み合わせよう



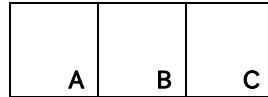
〈タテのカギ〉

- ・ダイス
- ・センイ(船医)
- ・キカス(利かす)

〈ヨコのカギ〉

- ・ダセキ(打席)
- ・インカ(引火)
- ・スイス

こたえ



た
か
い
そ
ら

ゆ
き
げ
し
き

文書:真っ赤な羊男
書画:リンツ

さ・ポート通信

防災訓練をおこないました

5月24日(水)、港町ビル内にて防災訓練を行いました。

今回は、建物の2階にあるデイケア「ゆあ・ポート」から火災が発生し、負傷者が出たという想定で訓練をおこないました。建物1階の港町クリニックとも連携した訓練になりました。

まず、火災報知器が鳴り、スタッフ1名が現場確認。消火できないと判明すると、各階に知らせ、来所されている方とスタッフが一緒に避難。同時に消防署に通報して消防の方に状況を伝えました。

全員の避難が確認できた後は、水消火器を使って消火器の使い方の訓練をしました。

毎年同じような訓練をやっているように思われますが、災害時に行動するためには、日頃から繰り返し訓練し、身にしみつくくらいにしておく必要があるそうです。それに、毎回、色々な気づきや検討課題が出て、少しずつではありますが、改善につながっています。

利用者の方、スタッフともに安全に過ごせるよう、今後も引き続き訓練を行う予定です。

さ・ポート等を利用されるみなさんも、引き続き避難訓練にご参加いただきますよう、よろしくお願いいたします。



スタッフ紹介コーナー

7月に入り暑い夏がやってきますね。夏の暑さのように、夏祭りで熱くなっていたことも。

そこで 今回のテーマ 「こどもの頃、夏祭りで好きだった屋台や遊び」

長谷部 「カメすくい」というのがあって、小遣いを使い果たしてしまった記憶があります。

森永 「ハッカパイプ」という木で出来たパイプを大人気分でくゆらせるのが嬉しかったのを覚えています。

東 三菱の夏祭りでガールズバンド「PINK SAPPHIRE」を見ました。好きだったわけではないですが。

林原 「金魚つり」好きではなかったのですが、なぜか、必ず、チャレンジしていました。

宮川 「型ぬき」をよくしてた記憶があります。お祭りの小遣いを増やそうとして、損ばかり。

竹宮 「イカ焼き」わくわくしながら見てまわっても、結局イカ焼きを食べるだけで帰るのが定番でした。

清原 ハワイアンブルーのかき氷。どんな味が興味があり、冒険して買ってもらっていました。

7月のさ・ポートの予定

※月曜日始まりです。

月	火	水	木	金	土	日
					1 12:15 閉館	2 休館日
3	4	5	6	7 定例会 なんでも相談・大和	8 12:15 閉館	9 休館日
10	11	12	13	14 17時閉館	15 12:15 閉館	16 休館日
17 休館日 海の日	18	19 なんでも相談・本郷	20	21 ヨガ教室	22 西港町内会官島祭 12:15 閉館	23 休館日
24	25	26 なんでも相談・久井	27	28 男子会	29 12:15 閉館	30 休館日
31						

さ・ポート 今月の行事

☆行事は、現在さ・ポートに登録されている方が対象です☆

定例会 7月7日(金) 12:20頃～(約20分)

さ・ポートを利用されている方のご要望やご意見を出し合う場です。
みなさまのご参加をお待ちしています。

ヨーガ教室 7月21日(金) 午後2時00分～3時00分

参加費：50円

参加希望の方は、前日までにご連絡ください。(定員4名)

だんしかい
男子会

男性だけで、お菓子を食べながらのんびり話をします。

とき：7月28日(金) 午後2時～3時頃

ところ：さ・ポート 4階

参加費：100円(お菓子・飲み物代)

申し込みしめきり 7月26日(水)

※参加申し込みが3名以下の場合は中止させていただきます



障害者なんでも相談 ※相談には事前のご予約が必要です

《大和》7月7日(金) 午前10時～12時 / 場所:大和保健福祉センター

《本郷》7月19日(水) 午後2時～4時 / 場所:三原市社会福祉協議会 本郷地域センター

《久井》7月26日(水) 午前10時～12時 / 場所:久井保健福祉センター

☆相談のご予約は、「ドリームキャッチャー」(63-3319) または「さ・ポート」(62-1736) まで

●発行日:2017年7月1日発行(毎月1日発行) 創刊日:2001年9月1日

●発行:医療法人仁康会 地域生活支援センターさ・ポート

〒723-0017 広島県三原市港町3丁目19番6号 電話:(0848)62-1736 / FAX:(0848)62-1737