

神栖市障害者デイサービスセンター

のぞみ通信

平成30年1月25日発行

No. 10

〒314-0121

神栖市溝口1746-1 保健・福祉会館内

神栖市障害者デイサービスセンターのぞみ

生活介護事業所（茨城県知事指定

No.0812900363）

基準該当放課後等デイサービス

＜指定管理者＞神栖市指定 No.0832900245）

社会福祉
法人

神栖市社会福祉協議会

Tel.0299-93-1063 Fax.0299-92-8750

携帯 090-6922-4323

平成30年 ことしも「幸」あれ



1/6（土）毎年恒例ののぞみ新年会が行なわれました。のぞみ神社に参拝し、おみくじで今年の運勢を占いました。歌舞伎役者やおかめとひよつこの登場で、にぎやかで楽しい新年会となりました。



新年会のメインイベントでのぞみ漢字一字が発表されました。皆さんから応募のあった漢字から「皆さんに幸多かれ！」と願いが込められた『幸』の字が、今年の漢字一文字に選ばれました。みなさまご応募ありがとうございました。

のぞみ de お正月 戌

はっけよい!どっちが残った?



息栖神社に初もうで



レクリエーションでは新年会や紙ずもう大会などでお正月を満喫しました。

1/15(月)~19日(金) 二千年の歴史ある息栖神社に日頃の感謝と今年一年の息災を祈願に行きました。

お守りを手に、ひいたおみくじは大吉。参拝後はすっきりと清々しい表情をされていました。願い事が叶うといいですね。

のぞみ食堂より

2月は一年の中で一番寒い月です。気温が下がると風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。風邪やインフルエンザの予防に必要な栄養素はビタミンAとビタミンCです。ビタミンA…目や鼻、喉などの粘膜を強くしウイルスの進入を防ぐ。緑黄色野菜に多く含まれる。ビタミンC…ウイルスに対する抵抗力を強くする。淡色野菜、いも、果物などに多く含まれる。

今回はビタミンAの代表選手『にんじん』について紹介します。

- ベータカロチンが多い
(ベータカロチンは身体のなかでビタミンAに変換され、粘膜を強くする油と一緒に調理すると、吸収がよくなります)
- 食物繊維が多い お腹の調子を整えるペクチンが豊富
- 一年中出回り、価格も安定している
- 料理の彩りをよくする

にんじんの栄養
ココがすごい!



そんな、栄養たっぷりのにんじんを使った料理『にんじんしりしり』を紹介します。

にんじんしりしり

(材料4人分)

にんじん	1本
ツナ缶	1缶
卵	1個
しょうゆ	小さじ1
白ごま	大さじ3

作り方

にんじんは皮付きのまま、よく洗いスライサーで千切りにする。フライパンを熱し、ツナ缶の油を入れてにんじんを炒めしんなりしたら、ツナを加えて炒める。卵を溶いて加え、さっとかき混ぜ炒めたら、仕上げにしょうゆをまわしかけ、白ごまを振る。



※ 『にんじんしりしり』は沖縄の家庭料理で、どこの家庭でもスライサー(しりしり器)があるということ。スライサーがなければ5mmくらいの千切りに。しりしりとはにんじんをすりおろす、すりすりという音がなまってついたとの説も?!

季節の一輪



利用者さんより記事がよせられました

『今回ご紹介する花は梅。

「花よし、香りよし、果実よし」三拍子そろった落葉性の広葉樹であり、清楚なイメージとかぐわしい香りが好まれ、古くから愛され続けています。

ウメの花は正月のあわただしさが過ぎた頃にいち早く春の訪れを知らせる様に咲いたので、昔は「早春の花」とされていました。今では積雪の厳しい寒さの中でけなげに花を咲かせ「冬の花」となりました。

花言葉は、白が気品、紅梅が忠実。中国が原産。
スマイリーフラワー（*^。^*）』

神栖市障害者デイサービスセンターのぞみ ご紹介

～リフト車ご紹介 パート1～

のぞみでは現在4台のリフトアップ車が利用者さんを乗せて走っていますが、開所当初から使用していた2台がこの度新しい車と交代しました。座席が1席、車いすが2台乗車できる車輛です。これまで同様に安全運転に心がけ運行していきます。



リフトが外側に出た状態です



リフトが乗降り車いすのまま乗車できます



今まで以上に会話がはずみます

【生活介護】のぞみは、茨城県指定事業所として、障害のある方々の日中生活や活動を支援しています。ご本人の自立とご家族の介護負担が少しでも軽くなるようお手伝いします。
(利用の条件:市内にお住まいの障害支援区分3以上の方、
50才以上の方は区分2から 利用定員20名)

【基準該当放課後等デイサービス】障害のある子どもたちの学校休業日、長期休暇において療育の場（日常生活動作の指導、集団生活への適応訓練等）を提供しています。
(利用の条件:支援学校に通う重症心身障害のある児童・生徒 利用定員5名)

◆随時見学を受付けています。(デイサービスのぞみ0299-93-1063 担当:大川)

2 月の予定と昼食メニュー

月	火	水	木	金	土
					
			1 ご飯 白身魚のフライ なめたけあえ みそ汁 みたらし豆腐だんご	2 スパゲッティ ナポリタン 果物 ゴマ酢和え りんごヨーグルト	3 節分 鬼退治 ご飯 ソイバーグ キャツ生姜和え つみれ汁 豆乳プリン
5	6 出張散髪サービス	7	8	9	10
ご飯 中華旨煮 きのこおろし 豆腐スープ 抹茶プリン	ご飯 ねぎ味噌焼き コールローサラダ オニオンスープ カスタードプリン	フレグランス風呂			
		チャーハン 野菜ソテー ワカメスープ フルーチェ	ご飯 魚パン粉焼き コーンサラダ みそ汁 フライドポテト	オムライス だいこんサラダ キャベツスープ ミルクずもち	ご飯 チキントマト煮 ごま和え コンソメスープ コーヒー寒
12 振替休日	13	14	15	16	17
ご飯 肉豆腐 かにちらしあえ みそ汁 パイゼリー	ご飯 川コシヨムツ きんぴら コンソメスープ おやつクワクワ	ご飯 魚の塩焼き がんも煮 けんちん汁 おやつクワクワ	ご飯 エッグコロッセ おろし大根 すまし汁 みかんヨーグルト	避難訓練 きのこご飯 かきあげ 甘酢つけ なめこ汁 ブルーヨーグルト	社協福祉感謝会 青菜ご飯 かぼちゃグラタ 大根そぼろ煮 コンソメスープ オレンジゼリー
19	20	21	22	23	24
ご飯 魚の味噌煮 さつまいもサラダ 白菜スープ フルーツポンチ	3月出張散髪申込み切 ご飯 肉団子甘酢あん もやし加熱 にら玉汁 かぼちやかん	ご飯 すきやき風煮 アツリごまあ えみそ汁 牛乳かん	ご飯 豚ねぎ塩焼き わり梅肉あえ みそ汁 芋ようかん	あったか麺フェア しょうゆわか ナムル りんご甘煮 ココアプリン たんめん 青菜菜種あえ フルーツサラダ かぼちやプリン	
26	27	28	予定は変更することがあります。 行事に参加したい時は職員にお伝えください		
制作物 思い出アルバム作り					
ご飯 八宝菜 アツリかか煮 ワカメスープ 杏仁豆腐	ご飯 鶏ごぼう甘辛煮 にんじんしりし りみそ汁 フルーツゼリー	ご飯 スタッドロール きのこマリネ すまし汁 ごまプリン			

お知らせ

- 毎日お使いの車いす、安全な使用のためにはメンテナンスがかかせません。タイヤの空気圧やひびの有無、ブレーキの効き具合など定期的にご確認ください。
- インフルエンザやノロウイルスが原因の病気が流行っています。体調に変化のある時はどんな時でもお知らせください。予防策としてマスクの持参をお願いします。
- お休みなどのご連絡は当日の朝8:30までにのぞみ携帯(090-6922-4323)へお願いします。

編集後記

平新しい年を迎え1ヶ月が過ぎようとしています。まだまだ寒い日が続く、身も縮むような毎日ですが、一日一日楽しくにぎやかな時間を皆様と過ごせる様努力していきたいと思ひます。(金生谷)

