



東四つ木在宅サービス センターだより

2013年7月

社会福祉法人厚生福祉会
東四つ木在宅サービスセンター
所長 遠藤 康弘
電話 5670-3531



行事報告

菖蒲見学

今年の菖蒲も色とりどり見事に咲いておりました！あいにく雨模様の日々が続きましたが、雨の中の菖蒲もまた素敵でしたね。皆さんの笑顔はお日様に負けないくらいきらきらでした。来月の納涼会もお楽しみに！



満開の菖蒲を背に記念撮影。



ガイドさん(職員)による解説中。



雨の中、一時晴れ間が。日頃の行いが良いからですね。



ボランティア講師紹介



絵手紙 鈴木 孝子先生

日本絵手紙協会の公認講師の資格をお持ちで、金町の読売カルチャーでの講師の経験もある鈴木先生。先生による絵手紙教室は、第1水曜、第2木曜、第4土曜の月3回開催されています。

モチーフは、先生が用意した物や、季節の花々、職員の提案等様々。時に自分の握りこぶしや何気ないお茶の湯呑み茶碗がモチーフとなることもありました。どんなモチーフでも一人一人の持ち味によって、趣のある素敵な作品が出来上がるそうです。

和気あいあいと冗談を言い合いながら取り組める雰囲気、それが長続きするコツなのだと鈴木先生は仰っていました。



熱心に指導中の鈴木先生。



活動風景はいつも賑やか。

以下、鈴木先生のコメント
「皆さんいつも初めは『こんな物難しくて描けない』と言いながらも、最後には立派な作品を仕上げて下さるのがとても嬉しいです。これからも、四季折々のモチーフを皆さんで楽しく絵手紙風に描いていきましょう。」



完成後は皆さんの作品を展示します。





ボランティア紹介



こちらのコーナーでは、普段皆さんにお茶をお出ししたり、活動のお手伝いをして下さるボランティアの方々をご紹介します。



鳥光徳夫さん

平成 10 年から来て下さっている大ベテランさん。主に水・木曜日の午後の活動と、お茶の時間、各行事のお手伝いをして下さいます。麻雀と陶芸では、講師になってくれることもあります。

「利用者さんが自分の名前を呼んで下さるのが嬉しいです。これからもセンターに通って元気にお過ごし下さい。」



田中豊さん

月・木曜日のお昼の配膳とお片付けや外出行事等のお手伝いをして下さいます。いつも優しい笑顔が魅力的ですね。

「センターに来てそろそろ1年半になります。利用者さんのいきいきとした顔が、いつも自分の励みになっています。」



栄養士から



今年は平年より早く梅雨明けし、体が暑さに慣れていません。夏バテや熱中症を防ぎ、元気に夏を過ごすための予防法をご紹介します。

① のどが渇いていなくても、水分をこまめにとる。大量に汗をかくときは、水でなくスポーツドリンクか経口補水液を作って飲みましょう。

＜経口補水液の作り方＞

水 …500cc、 砂糖 …大さじ2と1/4、 塩 …小さじ1/3

レモン汁を入れ冷やすと美味しくなります。作り置きせずに、1日で飲んでくださいね。

② 毎日3食、栄養バランスの良い食事を食べる。食欲がないからと食事を抜かず、少量でも食べるようにしましょう。

足りない分のカロリーは、おやつにバナナやヨーグルトやプリン、カステラなどを食べて補いましょう。食欲増進には、梅干し、酢、生姜、ニンニク、カレー粉、唐辛子を料理に使うと効果的です。

③ ビタミン B 群をしっかり摂る。特に豚肉、うなぎ、レバー、納豆などに含まれるビタミン B1は、疲労を回復してくれます。

センターの手作りおやつの水餃子が好評だったので、ご家庭でも是非作ってみてください。

＜簡単水餃子の作り方＞

材料 3個分

片栗粉 大さじ2

砂糖 大さじ1

水 1カップ

あんこ 適量

① 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れよく溶かし、透き通るまでへらで練る。

② 水に濡らした湯のみに①を入れ、中心に丸めたあんこを置く。

その上からあんこを覆うように①を入れる。

③ あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固め皿に出す。

6個分作る場合は、水は1.5カップになります。

