

発行日 平成28年 9月 25日

第 18 号

社会福祉法人新潟しなの福祉会
地域生活支援センター「ゆとりあ」

〒950-0083

新潟市中央区蒲原町7-1 東地区総合庁舎2F

TEL 025(240)8000 FAX 025(240)8111

相談専用 TEL 025(248)7170

E-Mail : yutoria@sweet.ocn.ne.jp

ゆとりあ



★★★ ゆとりあ の 10月の予定 ★★★

座 談 会

10/6 (木) 13:00~14:00

☆味噌汁の会☆

7月から開催している味噌汁会ですが、そろそろ3か月が経とうとしています。
そこで！今回は今まで作ったものの一部をご紹介します。



なめことわかめ★なめ
こが大きくて食べごた
えがあると評判でした



豆腐と油揚げ☆定番だ
けど濃いめの味付けに

味噌汁ではなくトマトスー
プ！トマトが苦手な方から
も美味しいとの声が♪



十五夜にちなんでお月見おすま
し汁＆みたらし団子！豆腐を混
ぜて作った白玉が新鮮と評判に



これからも個性まんさいの味噌汁(もちろん基本は普通のですが)を作っていきますので、
参加をお待ちしています(*^^*)

○○の秋

秋といえば、食欲の秋、読書の秋などと言いますね。
ゆとりあでは、運動の秋ということで、

①沿垂周辺の散策などしてみませんか。

読書…ではなく工作の秋として

②工作(庁舎内の工作室を借りてやります)

などをしていな～と考えています。

他にもやりたいことやアイデアがありましたらぜひ
教えてください♪

また、「冬に向けてクリスマスリースを作りたい！」という
声も挙がっています。

詳細が決まり次第、またお知らせします。

施設見学のご案内

ふらっとにて利用者さん向けに施設見学を企画してい
ます。ゆとりあをご利用の方の参加も大歓迎ですの
で、興味のある方はスタッフにお声掛けください。

10月25日(火) ふらっと発10:00

- ① いなほ園(生活訓練)
 - ② 就労センタードリームネクスト(就労支援A型)
- 10/24(月)✓切 定員3名

10月27日(木) ふらっと発11:00

- ① のびのび(地域活動支援センターⅢ型)
 - ② 調整中…
- 10/25(火)✓切 定員3名

歯科検診のお知らせ

今年度も新潟市歯科医師会＜清水歯科医院＞のご協力により、ふらっと内にて出張歯科検診をしていただけることになりました。最近歯医者さんに診てもらっていない方や歯や口腔内で気になることがある方、ぜひこの機会に診てもらいませんか。

日 時：10月21日(金) 11:00～
持ち物：歯ブラシ(検診前に歯を磨いてください。)
検診場所：ふらっと
費用：無料

申込はスタッフまでお願いします。
ふらっとを利用されていない方の
参加も大歓迎です。



★ ☆ 主のコラム ☆ ★ お彼岸

先日のお彼岸には、みなさんはお墓詣りに出かけましたか？小生は花より団子、墓詣りよりはおはぎ(ぼたもち)という連想に行きついてしまう程、不信心な罰当たりな輩なのです。そんな小生が、彼岸の中日に暇を持て余していた事もあって、父に誘われるまま母と妻4人での墓詣りとなりました。お墓のご先祖様に手を合わせていて、気が付いたのですが、還暦を向えた小生と両親の年を重ねてみると、300程の年を数えることに驚いていました。

そうそう、墓詣りの途中、田圃の稲の大半刈り取られていました。いよいよ新米が食卓に届くのでしょうか、今から楽しみです。また、畦道にはお彼岸を知らせるように曼珠沙華彼岸花が咲いていました。彼らに勘違いはないのでしょうか、小生は物忘れと勘違いのオンパレードです。

しかし、味覚の秋は小生の鼻をくすぐってくれます。信濃川には鮭も遡上が始まるようです。鮭の卵をイクラの醤油漬けにして、ほかほかの新米に載せたら、「はらこ飯」の出来上がり、もうご飯の進むこと間違い無し。そんな予感がプンプンです。

「そりゃそうだね…般若湯とサケの取り合せは痛風には鉄板だね…痛い目に合っても懲りないね」自粛します。出来ることなら…エへへ！



身軽に

近年、登山の世界に「ウルトラライト」という流れがあるようです。各自の工夫で無駄を省いて荷物を軽量化し、もっと身軽に自然を楽しもうというスタイル。必要なものまで削ぎ落として危険を冒すのではなく、各自の技術や力量に合わせて装備を見直し、余分な負担を減らすということだと思います。

以前、このコーナーで「仕事のカバンが重い…」ということを書いたことがあります。なにしろ心配性なもので、あれからも私のカバンはズッシリと重量化を続け、ある日ふらっとの体重計で量ったらその重量 9.8kg。登山の1泊でも 4.5kg 以内と言われるこの時代、さすがにこれは重すぎる！と衝撃を受けました。

それからはカバンのウルトラライト化をするべく、持ち物の見直しをしています。まず、重くて古くなっていたカバン自体(約 1.5kg)を交換。手帳を小型化し、使わないのに持ち歩いてきた資料を取り出す。筆箱の中身をシンプルに…など、少しずつ身軽になりつつあります。そして今日、量ってみたら 4.8kg。ウルトラライトへの道のりは遠く険しいようです。

遊び心を残しながらもシンプルに、軽快に仕事ができればいいなと思います。これからアウトドアの秋、仕事だけじゃなく、本物の山にも登りに行ってみたいと思います。

にのみや

