

発行日 平成28年 11月 25日

第 20 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 の お知らせ ★★★

年末年始のため、12/30(金)～1/2(月)まで休館となります。

★★★ ゆとりあ の 12月の予定 ★★★

座談会
クリスマス会
12/1(木) 13:00～14:00 クリスマス会について
12/15(木) 18:00～20:00

- ふらっと「クリスマス会」 12月18日(日) 10:00～12:00
 - あどばんす「餅つき大会」 平成29年1月7日(土) 11:00～14:00
- ※詳細は各施設までお願いします

☆クリスマス会のお知らせ☆

どんどん寒くなってきて、もうすぐクリスマスもやってきますね。

今年もゆとりあではクリスマス会を開催します。去年はお昼に行いましたが、今回は趣向を凝らして夕方から♪日程は以下の通りになります。

日時：12月15日(木) 18:00～20:00

場所：ゆとりあ談話室

参加費：500円

申込×切日：12月12日(月)

※申し込みはスタッフまでお願いします。

定員は特にありません。

当日は15:30頃から3F調理室を利用して準備をします。準備段階でお手伝いして下さる方、大歓迎です！
みなさんのご参加をお待ちしています(^^)／



ゆとりあの秋その2

ゆとりあの“秋”として行っている沼垂周辺の散策とクリスマスリース作り。



マカロニとボンドが中々くっつかなかったりと苦戦することもありましたが、みなさん思い思いのリースが出来上がってきています。

ゆとりあ用のリースはまだ作成中ですが、完成したらどこかに飾るので探してみてくださいね♪

散策の方は、今月は残念ながらできませんでした。

プリンター購入しました！

先月号に載せた黄色いレシートキャンペーンより、プリンターを購入しました。



みなさんぜひご利用
ください☆☆

平成28年度「精神障がい者ホームヘルパー講習会」のご案内

研修会は平成21年度から開催し、今回で8回目となります。精神障がい者が地域生活を送る上で、居宅介護（ホームヘルプサービス）が導入されます。その際、精神障がいを理解するための学習や経験の場が少ないために、サービス提供に関する不安を抱いている方が多いのではないのでしょうか？今回の研修会を通してあらためて精神障がいについて学習し、理解を深めていただく機会になればと思います。興味のある方は、ふらっとまでお問合せください。

【ふらっとTEL：025（265）5958】

日時：平成29年1月29日（日）

午前10：00～午後4：30

会場：新潟市総合福祉会館 4階（401～404会議室）

対象：居宅介護事業所、福祉サービス事業所、相談支援事業所、精神科病院、市町村の職員等

定員：50名

参加費：1,000円

内容：●精神疾患と障がいについて ～精神病の基礎知識と関わりの視点～

医療法人恵生会 南浜病院院長 精神科医 後藤雅博氏

●実際にヘルパーサービスを利用してみて ～サービス利用者の想い～

当時者の方のお話（予定）

●グループワーク

～日ごろ支援の中で感じていることや悩み、なんでもぶっちゃけてスッキリしましょう！！～

●お悩み解決コーナー こたえてちょ～だい！！

～グループワークで出たお悩みを、パネリストにぶつけて、支援のヒントをもらって帰りましょう～

鍋の美味しい季節

今年も残すところ約1か月となりました。

先日、秋葉区で氷点下を記録し、白鳥があちこちの田んぼで見られるようになりました。

いよいよ季節は秋から冬へと変わりつつあります。

さて、冬を迎え、鍋物が美味しい季節となりました。我が家はもう鍋を堪能しています。鶏団子鍋、カレー鍋、トマト鍋、おでんなど。野菜がたくさん摂れるだけでなく、身体の温まる鍋は冬を楽しむ上で欠かせない食事ですね。鍋にどういう食材を入れるか、シメは何を入れるか、それぞれのご家庭のお決まりの食材があるのではないのでしょうか？我が家では油揚げや生姜をよく使います。油揚げはダシを吸って美味しいですし、生姜はすりおろしてスープに入れたり、粗く刻んで鶏団子に入れたりします。

冬は体調を崩しやすい季節でもありますので、鍋で肉や野菜をバランスよく食べ、また身体を温める効果のある生姜を料理に取り入れて、元気に冬を過ごしていきたいですね。

さとう

★ ☆ 主のコラム 「寒干」 ☆ ★



秋も深まり、やすらぎ堤の木々は葉を枯らし、一部がふらっとこの駐車場に小さな電巻を起こし集まる。集まった枯葉でさつま芋でも焼いたら美味しそうだと想像してしまう。いよいよ冬到来。五頭の山々は初冠雪となった。関東に11月に初雪が降るのは、54年ぶり大きなニュースとしてとりあげられていた。だが、54年前に小生は、すでに生まれていた事の方が信じられずにいる。

雪がちらつくようになると寒干しがお目見えする。え、寒干して何か？。それは乾燥した冷たい空気にさらし水分をとばすこと。野菜や魚を軒先につるすと、うまいぐあいに水分が抜ける。暖かい地方では発酵がすすむので、すばくなったりしますぐ。

厳しい寒さは、食材自体をなんともいえない風味をまとうことになる。大根は沢庵に、渋柿は甘い干し柿に、遡上した鮭は塩引鮭となります。と、店主はお客さんに温蓄を並べていた。その上悪びれもせず、経験や下積みが小生の横顔ににじんでいますかと自慢すらしていた。

どうみても小太りの店主、美味い肴で下腹がせりだしているようにしか見えない！