

指定障害者支援施設

さやま園  だより

GOOD DAY SUNSHINE PROJECT!

かほみ



No.206

2018.Dec.



荒井園長 編

今年を振り返って

さやま園では、クリスマス飾りがあちこちに飾ってあり、クリスマスの雰囲気を楽しんでいます。

玄関にはホワイトツリー、食堂には見上げるほどの大きなツリー、ハウステンボスとはいかないまでも(まったくいきませんが・・・)イルミネーションもきれいに室内を演出してくれています。

クリスマスが終われば、年が明けすぐに新年会を迎えますが、さて今年の一年は皆様どんな年だったでしょうか？

今年も全国的に地震や台風などによる自然災害が多発し、被害に遭われた多くの方が、厳しく苦しい生活のまま新年を迎えることと思います。謹んでお見舞い申し上げます。

さやま園では、台風24号の被害で2階ベランダの柵が落ちて破損するという被害がありました。さいわい夜中だったことで誰も怪我することなく済みましたが、あの時は本当にびっくりしました。

また、お亡くなりになった利用者もおり、悲しい出来事がありました。年齢も高くなり、転倒して怪我をする方も増えました。

それでも、安心して生活できるように、楽しい生活が送れるように、職員一丸となって明るいさやま園を目指していきたいと思います。

今年一年ありがとうございました。そして、来年も宜しく願いいたします。

平成最後のお正月を皆さん楽しみましょう。

さやま園 元気の秘訣

—おいしく、たのしく、健康に—

秋が終わり、寒い冬がやってきました。季節の変わり目は気温の変化などにより体調を崩しやすく、これからの季節はインフルエンザなどの流行が心配されます。風邪に負けない体をつくるには、日頃から良い健康状態を保つことが何よりの風邪予防です。これからやってくる寒い季節。今回は日々の健康維持に欠かせない「食事」がテーマです。さやま園の利用者さんの健康を支えている毎日の給食の様子を覗いてみましょう。しっかり食べて風邪を予防!さむ〜い冬を乗り切りましょう!

○風邪を予防するには?

「風邪を防ぐには何を食ったらいいの?」「栄養が偏らないよう、バランスよく食べることが大切です。」

Point 1 食事は1日3食しっかりと!

Point 2 1日に1回は野菜たっぷりの食事を

Point 3 バランスよくいろいろな食品をとりましょう

1日にとりたい食品:乳製品、卵、肉、魚、大豆、大豆製品、野菜、きのこ、海藻、豆、芋、果物、穀類(ごはん・パン・麺など)、ナッツ類。さやま園では1日3食、栄養士さんの考えた栄養バランスの取れた食事を調理員の皆さんが心をこめて作ってくださっています。とある1日のさやま園の食事を覗いてみましょう。



朝食

ごはん・じゃがいもの味噌汁
絹揚げと野菜の煮物・ほうれん草のりあえ



昼食

たぬきそば・シュウマイ・トマトサラダ
白桃羊羹



夕食

ごはん・豚肉のみそ焼き・大根とさつまあげ
の煮物・しその実漬け・三つ葉となるとの
すまし汁

1日にとりたい食品がバランスよくとれています。3食それぞれに野菜を使ったメニューが提供されていますね。利用者さん皆さんの感想は・・・

「おいしい!」「明日のごはんは何かな〜」「お肉もお魚も大好き!」

皆さん好き嫌いせずしっかり完食していました。利用者さんの健康の秘訣は毎日のおいしい給食にあるんですね!

ちょこっとコラム

寒い冬こそおいしい旬の食材をご紹介します。

かぶ

春の七草「なすな」として親しまれている食材です。白い根の部分は胸やけ、胃もたれに効く成分が多く含まれています。葉には牛乳1本分以上のカルシウムが含まれています。さやま園ではスープやお味噌汁に入れて提供されています。

白菜

白菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、風邪予防や疲労回復に効果があります。内葉、外葉、芯など部位によって味わいや栄養素が異なります。外葉は炒め物、内葉と芯は鍋料理やサラダにすると美味しくいただけます。鍋料理などに使う際は煮汁ごと使うとビタミンを逃さず摂ることができます。さやま園ではスープや白菜ソテーにして提供されています。

人参

炒め物、煮物、スープ、サラダと色々な料理に使うことの多い人参。にんじんはβカロテンが多く含まれています。βカロテンは皮膚や粘膜の健康維持に効果的です。βカロテンは皮の内側に多く含まれているため皮ごと料理するか皮を薄くむくのがおすすめです。ビタミンCを多く含む食品と一緒に食べると免疫効果が高まります。食後にいちごやみかんを食べると良いでしょう。



めいぶつ でんとう さやま園名物—伝統のたくあん！ vol.1 あけの ほ 明野だいこん掘り

やまなしけんあけのむら
山梨県明野村の大根を使ったさやま園オリジナルのたくあんは、さやま園のちょっとした名物です。30年以上前から販売しており、あまじょっぱい味に往年のファンも多く、「さやま園と言ったらたくあんでしょ」なんて声もあるくらいです。



園祭で販売されるたくあんをお目当てに地域から大勢の方がいらっしゃいます。

11月は大きく育った大根の収穫時期です。さやま園では利用者も職員も一緒になって大根を掘りに明野村に行きます。今年は3割ほど猿の被害にあってしまいましたが、900本の大根を収穫しました。収穫した大根は所沢にある老舗漬物屋「島村漬物」に運び、収穫した日から漬けはじめ、鮮度抜群のたくあんができていきます。



園内でプリントした「たくあん事業部」のトレーナー。園祭当日スタッフは、これを着て販売しました。

さやま園の歴史は五十数年。開設当初から利用され、さやま園の歴史と共に年齢を重ねた方も多くいらっしゃいます。昨今、入所施設は障害程度の重度化や高齢化が進んでおりますがさやま園も例にもれず、高齢化も重度化も進んでいるのです。たくあん作りにも影響があります。ここ数年は、大根掘りは力仕事なので体力のある男性利用者を対象に泊りがけで行って来ました。しかし、明野村やたくあん作りに思い入れはあるけれど体力の問題で行くことができていない方も多くいました。そのため、どうにかしてその気持ちに配慮されないだろうか？と考え、今年は、宿泊して大根掘りをするチームとは別に、日帰り明野ツアーも行いました。

みどりゆた さわ のうさぎょう あせ
緑豊かな明野村で土に触ったり、農作業で汗を流したり、きれいな空気を吸ったり、手づくりの食事を食べたりしたり……。思い出話に花咲かせて、普段より10倍くらい明るい表情で楽しんでいるみなさんの顔を見ると、宿泊組も日帰り組も行けてよかったな、来年も行けたらいいなと強く思ったのでした。



さやま園のたくあんができるまで



やまなしけんあけのむら
山梨県明野村、どんぐりの家の畑で大根を収穫します。(今年は3割ほど猿の被害にあつて900本)



はねお
大根の葉と根を落とします。(味が染みやすいように切り口はなるべく大きく。しかし無駄を出さないように切ります)



トラックに大根を積み込みます。

GO!



ところざわ しまむらつげもの
所沢の島村漬物さんへ



と
島村漬物さんに獲りたての大根を搬入。



せんよう きかい つか
専用の機械を使って大根を洗います。廻るブラシに大根を押し当て汚れを落とします。



洗いあがった大根を専用の容器に入れて、塩をふります。(塩6~7%を職人技で入れます)



おもし
500kg、1tの重石を大根の上に乗せます。

よくじつ
翌日には水が出て柔らかい大根になります。その大根にべつたら漬けのような漬け方で秘伝の味付けをし、2週間ほどしたらぬかに漬け薫付けをして、おおよそ3週間後にさやま園名物のたくあんは完成します。

きかん きこう
味付けやつけあがりの期間は、気候に大きく左右されます。とても素人ではできないので、プロである島村漬物さんにご厚意で漬ける作業を行ってもらっています。



かおる
ヤマコヤのやまさき薫さんに教わる
シルクスクリーン

ボーダーレスプロジェクト vol.5

親子でつくる シルクスクリーンのエコバッグ in さやま園



みんなでワークショップしませんか？

さやま園がお届けする、ボーダーレス・プロジェクト第5弾！昨年引き続き、東小金井でアトリエ・ヤマコヤを主宰する、クリエイターのやまさき薫さんをお迎えして、シルクスクリーンのワークショップを開催します。

日時：2019年1月26日(土) 受付13:30・作業時間14:00~16:00

参加対象者：3歳～小学校低学年までのお子様と保護者の方
(2名1組)

会場：さやま園 陶芸室

参加料：¥500(材料費込み)

出来上がったエコバッグは、お持ち帰りいただけます。

申し込み・お問い合わせは、下記担当者にお電話ください。

TEL：042-391-3275

(受付時間：平日9:00~17:00) さやま園日中活動 西川・人見まで

●要予約制。定員になり次第、申し込みは終了いたします。

*当園で感染症が発症した際は、中止させていただきますのでご了承ください。

*駐車場のご用意はありません。

参加者募集中

BORDERLESS project vol.5
WORKSHOP

田丸さんの旅 vol.2(グループホーム風のね所属)

① へいせい30年度のりまこくで
9/26日 5 9/28日 まで 糸ズニリー・ランドに
行った日はホテルでゆっくりして27日は
少しくもっていてそのうち一泊ふたり
私にはヘルパーさんといふところを
ランドでは私の好きなランドに
ファイニッシュをしてみました。
とてもためしあったので又せうたいに
しました。



『東村山市市民祭り』の報告

毎年、大勢の方で賑わう市民祭りが今年も11月10日、11日の2日間で開催され、さやま園も参加してきました。
沢山のお店やイベントがあり、参加した利用者・職員とも楽しい2日間でした。地域と交流できる機会を大切に来年もぜひ参加したいと思っています。ありがとうございました。

編集後記

今年も残りわずかになってきました。平成最後の年越しとなります。綺麗だったクリスマスイルミネーションもなくなり、さやま園では正月のかざりつけが始まり来年への期待も膨らみます。今年も楽しい年でしたが、来年はもっと楽しくなるといいですね。



ミカメを探せ！

カルミア内にひそむ“ミカメ”を探し、企画！
今号には2人の“ミカメ”がひそんでいます。
さあどこにいるでしょう？

