NPO法人ももの会通信 第57号 (2016年1月15日発行)

わりできなから No.57

2016年 今年もおいしい!

~ももの会(桃三ふれあいの家・かがやき亭)のお食事~



スペシャル

桃三ふれあいの家のクリスマスランチ

桃三ふれあいの家は、「お正月(三種盛)」「敬老週間(松花堂弁当)」「望年週間(クリスマスプレート)」には、季節の行事に合わせて、日頃よりさらにグレードアップしたお食事をお出ししています。1週間、毎日日替わりで、調理主任が一生懸命に利用者さんに喜んでJ負けるメニューを考え、職員が総出でおもてなしをいたします。

「料理は愛情」と言われます。私も家族のために愛情をいっぱい注いで作ってきました。そして現在、ふれあいの家のご利用者の皆様へお出しする食事も家族に食事を出す気持ちでお一人お一人顔を思い浮かべながら作っております。食べて下さる人がいる、それだけで一生懸命作ります。皆が幸せになるような食事作りをしたい。それには、食べて下さる方とのコミュニケーションが一番大切。そこから思いが生まれ、心のこもった愛情たっぷりの食事作りができます。(調理主任 小林志緒)



かがやき亭のおいしいお昼の定食

かがやき亭は、日替わり定食や魚屋「魚多」さんから直行の「お刺身定食」、照り焼きチキン、サバやサンマの焼き魚など地元で仕入れた食材で、ご飯も白米と玄米が選べるヘルシーメニューに努めています。最近の人気メニューは「牛すじカレー」、冬季限定「牛すじ煮込み」。若い方から高齢のお客様まで喜ばれています。





日々の調理でこだわっていることは・・・♥安心・安全;お米は農家直送、食材は地元のお店で仕入れ、全て手作りで調理しています。♣栄養バランス;「まごわやさしい」(豆・胡麻・海藻・野菜・魚介・椎茸・芋)を心掛けて、日替わり週替わりで調理しています。◆献立;季節、五味、五色を織り交ぜ、美味しく楽しい食事を提供しています。(調理担当太田信司)

桃三ふれあいの家「望年お楽しみ会・かくし芸大会(12月14日~19日)」

桃三ふれあいの家名物 職員総動員で取り組む

かくし芸

毎年 11 月の下旬から曜日ごとにチームを作り、職員かくし芸大会の準備をします。「今、はやっているものは何?」「時代劇なら何が必要?」と賑やかに相談を始めます。いろいろなアイデアが次から次へと出て、皆「大変だ~!」と言いながら練習を楽しんでいる様子です。(仕事よりも熱心??) 今年の出し物は「マジックショー」「カラオケショー」「時代劇水戸黄門」

「ミュージカルおもちゃのチャチャチャ」「二人羽織」「ひげダンス」などなど盛りだくさんです。仕事が終わってからの練習は疲れますが、いつのまにか連帯感が生まれ、利用者の皆様の満面の笑みと「楽しかったわ!」の声に疲れも吹き飛びます。来年もがんばります!(介護職員 南宮恵美子)

ピエロの マジックショ- 忘れられないの〜♪ ピンキーとキラーズ



(時代劇・水戸黄門)

メイクも上達 しました!!



フランス人形素敵でしょ!



すけさん: 僕ってかっこ いいでしょ?



2015年はやりの五郎丸軍団

午後のプログラムも充実しています。

初め まして!

「ANAPA POE~輝く人たち~(ウクレレ)」 「ミオストリングス(ヴァイオリン)」

午後は、今年も毎日いろいろな方にボランティアで演 奏に来ていただきました。初登場は今年、かがやき亭 に誕生したウクレレ教室の「ANAPA POE」とバイ オリンデュオの「ミオストリングス Total Table POE」では、ハワイ気分を満喫することが出来ました。 「ミオストリングス | はバイオリン2台での珍しいユニッ トです。「チゴイネルワイゼン」など9曲を披露して下 さり、迫力満点の演奏でした。その他、毎月曲のイメー ジに合わせたドレスとお花など趣向を凝らしたコンサー トをしてくださる歌の会の藤原美緒子さん、松尾久美 子さんのスペシャルコンサートやパリの街角を感じさせ られる黒永恵美子さん、北村尚子さんの「シャンソン コンサート」、ご夫婦でいつも美しい井上昭史さん、 真美さんご夫妻の「フルートコンサート」、そしてトリ は究極のライブ、おやじバンド SIPPS の演奏におも わず吹き出し、大笑い! 望年お楽しみ会は大いに盛り 上がりました。(介護職員 岡田みちる)





ミオストリングス

サンタさんのプレゼントもボランティアさんのおかげです!

望年お楽しみ会に配られるプレゼントに入っている手編みのマフ ラーやターバン。これを編んでくださっているのは、ボランティア の W さんと K さん。W さんは、桃三ふれあいの家開設時は調理のボ ランティア、その後は植栽の手入れなどもお手伝いいただいていました。1 年をかけて心をこめて編んでくださるこんな素敵なボラン ティアさんたちに桃三ふれあいの家は支えられています。「去年もらったのを首に巻いて寝ると風邪をひかないから今でも 手離せないよ。」というご利用者さんの声がありました。(介護職員 鈴木美穂)



丁寧な口腔ケアでお食事もより一層おいしくなります!

桃三ふれあいの家では、お昼近くになると赤、青、白、緑、黄色 など様々な色の歯ブラシが洗面所にところ狭しと並べられます。そして、昼食後順番に歯を磨いて口腔の清潔に努めています。一年に一回 11 月には、歯科衛生士の秋山さん冨田さんが来訪し 口腔清潔保持以外に口の回りの筋肉の状態や飲み込みの状態など えん下機能のチェックをしていただいております。毎日の食事が安 心して出来ますように、ご家庭でもえんげ体操を心掛けて口腔機能 の維持に努めて頂けたらと思います。(看護主任 関口記代子)



歯科衛生士 秋山成子さん

土曜日もおいしい! かがやき亭 ~ 竹花シェフ ~

毎月第四土曜日にかがやき亭で開催されている竹花さんの土曜ランチ。調理担当の竹花さんにお話を伺うと土曜ランチはお客様の年代もそれぞれなので、和食を中心に季節感や旬のもの、根菜類、見た目で食欲のわく様な栄養バランスを大切に、献立を考えて調理されているそうです。お年の方には懐かしいメニューが、逆に若い方には新鮮にうつり、お客様にも好評です。時には、竹花さんが作られた野菜や果物も登場しますので、是非皆さまも土曜ランチに足を運んでみませんか。(調理担当 川野美幸)



▲ (左から) 小林さん、竹花さん、坂本さん

集い夕どき~深くて面白い岩茶の話 Vol.8~

12月4日、今夜のかがやき亭「集い夕どき」は茶 舗「あすか」の店主、渡辺恵子さんによる8回目の「お 茶の話しです。本日のテーマは『岩茶』。中国福建 省武夷山に育つ「岩茶」はウーロン茶の中でも最高 品とされています。一枚岩のような岩で出来ている武 夷山にしがみつくように育つお茶木から作られ、含ま れる豊富なミネラルが様々な病気を治す力があるとさ れ、豊かな香りと味が世界のお茶の中でも貴重なも のとのこと。岩茶の中でも最上位の「大江袍」は武 夷山の3本の木にしか育たないという非常に貴重な ものなので、毛沢東が独り占めするためにその木に 見張りをつけたというエピソードも渡辺さんが披露して くださり、いつもながらお茶の世界に引き付けられま す。その「大江袍」を堪能してゴージャスなお茶の宴 になりました。今回の参加者の川名慶彦さんはスプ レーアートアーティストとして最近注目を浴びています。 川名さんは「岩茶に酔う」というくらい岩茶にはまっ ていて、彼の創作エネルギーやインスピレーションは 岩茶を飲むことから始まるとのこと。宇宙的な世界に 私たちをいざなう川名さんのアートの力には「岩茶」 の存在があるとのことでした。川名さんの岩茶話もあ いまって楽しい時間でした。(理事長 大井妙子)





▲ 川名慶彦さん

2015年『雀の会』の優勝者は……?

雀の会は、かがやき亭の生きがい活動のひとつ・ 健康麻雀(賭けない、飲まない、吸わない)の会 です。男女比は半々、3~5卓で、初心者指導や 取りまとめはボランティアの佐藤俊善さんと理事の 九岡、大久保、大井が担当です。途中の軽い体操や、 かがやき亭特製のお弁当も安心や楽しみが増幅し ます。勝負にこだわる静かな卓、おしゃべりと笑い が絶えない卓。この月1、2回の出会いを楽しみ に皆勤賞に輝いたのは90代と80代の女性で す。いつも前向きにご自分の足でしっかりと生きて いる素敵なシニアです。麻雀を通して、皆さんで刺 激し合い、励まし合う雀の会。皆さまのご参加をお 持ちしています。(店長 福田恭子)



健康麻雀 「雀の会」

開催日 第4日曜日と土曜日(不定期)10時~16時 ※帰宅時はご要望があれば送迎します。 参加費 2.000円 昼食・喫茶付き

お申し込み かがやき亭 03-5303-5085(担当:福田) 080-5062-3635(担当:大井)

慧隼中!

囲碁 ~月曜日・午後のお楽しみタイム~

月曜日は、午後まで待ち切れずに碁好きが集まり 始め、午後の1時30分には、初心者から有段 者まで、10~15人。周りには食事のお客さんがい ようがいまいが、皆さん囲碁の世界に入ってしまい ます。男性的な碁会所とちがいサロン風な場所な ので女性が増え、時には半数が女性ということ も・・・。勝負の中にもゆるやかな場になっています。 11 月 23 日は (祝日で店が込み合わない?) リー グ戦方式の第1回大会をしました。10人の参加 で優秀賞おふたりには、「かがやき亭・牛すじカレー 券」を贈呈。第2回大会は、5月2日、GWの 月曜日。毎週月曜日の午後と合わせどなたでも参 加いただけます。参加費は飲物お菓子付きで、そ の都度 500 円。(店長 福田恭子)





ゆっくり囲碁を 楽しみましょう!

NPO法人 ももの会

ももの会は誰もが住み慣れた場所に住み続けることができるよう、地域の住民の参加と協力の仕組みを作ることを目的に運営をしております。一昨年より、この活動を更に進めていくために「認定NPO法人」の取得を目指し、年間 100 名 (3000 円以上) のご寄付をお願いしております。

*ももの会が認定 NPO 法人になると社会的信頼性が向上し、助成金や補助金が得やすくなります。

*また、個人の方にもメリットが出来ました。個人の寄付は、寄付金額のおおよそ半分が税額控除されます。

例えば (寄付金3万円-2000円) ×0.5=1万4千円が確定申告するときに税額控除されます。

*相続財産の寄付についても、寄付した分は課税対象から除かれます。

介護保険事業所・高齢者在宅サービスセンター

〒167-0042 杉並区西荻北 2-10-7

TEL: 03-5311-3631 FAX: 03-5311-3632

桃三ふれあいの家

桃三ふれあいの家は、NPO法人としての特長を発揮しながら「人間としての尊厳を守り、生きる喜びのあるデイサービス」事業をしています。

活動

的

・小学校、子供園、保育園、町内会など地域との交流 ・たくさんのボランティアさんに支えられた多彩なプログラム ・安全で美味しい手作り給食 ・春のお花見散策、秋のおでかけ ・ご利用者様、ひとりひとりのニーズに応えられるようにきめ細かいプログラムをご用意しております。



西荻・まちふれあい

〒167-0042 杉並区西荻北 4-4-4 三益ビル 1 F

かがやき亭 TEL: 03-5303-5085 FAX: 03-5303-5085

目的

活

・地域や家族から孤立しがちな高齢者や地域の人々が気軽に立ち寄れる場所づくりと生きがい活動 ・心身の健康維持のための食事提供 ・要介護を予防し、暮らし続けることができる地域の福祉ネットワークづくり

【お楽しみタイム】午後のひととき、趣味や生きがい活動を通じてお友だちづくり 囲碁/月曜日 絵手紙/火曜日 書道/第3水曜日 歌の会/木曜日 手芸/金曜日 健康麻雀/第4日曜日土曜日(不定期)

【集い夕どき】おしゃべりしながら地域デビュー

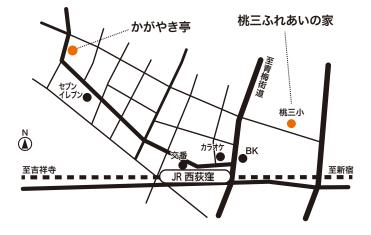
夕食・お酒提供 木・金曜日 17:00~21:00

【ランチと喫茶】平日(月~金曜日)11:30~16:00

【その他】 土曜ランチ、会食会、お弁当配達、スペース利用 (ホールでの催し物、地域のグループや団体への貸出し)、 シニアサロン、 和の会 (雑学教室)、 ウクレレ教室



かがやき亭おすすめの美味しいメニューを記載しました。記事を書くのは初めてですが目を留めて頂けた少しでも多くの方に今年もお逢いできます様にと楽しみにしながら…(かがやき亭調理担当 川野美幸)



発行所…特定非営利活動法人ももの会

〒167-0042 杉並区西荻北2-10-7 TEL: 03-5311-3631 FAX: 03-5311-3632 E-mail: suginami-momo@r7.dion.ne.jp

10

HP: http://sugimomo.jimdo.com

発 行 人 … 大井妙子

編 集 … かがやきながら委員会:関口記代子、鈴木美穂、宮浩

子、梅谷則子、川野美幸、福田恭子

題 字…後藤順子さん制作協力… 寺尾祐一