

## 折り紙でお雛様をつくる

デイサービス、テスト的に始めました

立春も過ぎた2月5日(木)、ミニデイのとりかかりとして、食事タイムの終わった2時から約2時間、折り紙でお雛様を作りました。

講師はボランティアスタッフの中來田芳子さん。お茶とお菓子つき、材料費共で200円。参加者は8名。それぞれが2種類のお気に入りのお雛様をつくりあげ、満足した表情で帰られた。指先を使うことはボケ防止にもつながり、何よりも作品を完成させた喜びは大きい。



募集期間が短かったせいもあって「もう一度」というアンコールがあり、再度2月17日に折り紙作りをおこないました。いつも食堂を利用してくださっている東条さんが手作りのお雛様を持ってきてくださり、展示は賑やかな雛壇になりました。東条さんありがとう。

## 「ひまわり」にも春のおとずれ

### お誕生日を「ひまわり」の特別メニューで友人と祝う

お弁当の配食をはじめて1か月。「ひまわり」まで足を運ばない方々に、体にやさしい食事を味わってほしいとのスタッフの願いで、配食の利用者もぼつぼつ増えています。

狩口台のAさんは利用者の第一号。お届けはスタッフの大竹さん。容器の返却はご近所に住むMさんが協力してくださるといふ連携プレーで、週4回の利用。



1月24日はひとり暮らしのAさんのお誕生日。日ごろから何かと気配りしてくださるMさんへの感謝の気持ちもあって、お二人の会食が「ひまわり」の特別メニューのお弁当で実現しました。スタッフも祝福の気持ちをこめて鯛の塩焼きにちらし寿司、メッセージも添えました。お二人でどんな会話がはずんだのでしょうか。

人と人との出会い、語らいが食を通してつくられていくという、こんなところに私たちのめざすコミュニティづくりがあります。

今日のメニューは！

調理ボランティアから

去年の12月から「よりあいクラブ明舞ひまわり」で料理作りのボランティアとして参加しています。初めてのことで思うようには動けませんが、仲間の方からいろいろ教えていただき、貴重な体験をさせていただいています。少しずつですが、お客様の顔も覚えられるようになり、「いらつしゃいませ！」の声と笑顔で私なりにがんばっていければと思っています。

(調理ボランティア 松が丘/曾我和代)

## 献立の一例

鯔の南蛮漬け炒め野菜添え

鯔、たけのこ、きぬさや、

にんじん 乾しいたけ

ふろふき大根

大根、八丁味噌、ごま、酒、みりん  
青菜の白和え

春菊、ほうれんそう、豆腐、人参

こんにゃく、白味噌、ごま、さとう

白飯

味噌汁

なめこ、わかめ、青葱、味噌

昼食の摂取目標	摂取目標 (70歳以上)	ひまわり定食
熱量 (カロリー)	男 533 女 433	523
たんぱく質 (g)	22 18	27
脂質 (g)	11 10	8.2
食塩 (g)	3 3	2.6

上記のように「ひまわり」の定食では、高齢者にも必要なたんぱく質はしっかりと摂取しており、生活習慣病で心配な脂質と食塩は男女ともおさえられ、バランスのとれたヘルシーな食事といえる。薄味で体にやさしい食事が栄養面から実証されたことになる。  
(入江一恵)

## ♣♦♠♥利用者のひとこと♣♦♠♥

## 梅のかおりに寄せて

いつも季節の美味をほんのりと味わわせていただき、感謝の気持ちで一杯です。あますところなくいただいております。年の功を経て口達者な老人たちの口をうならせる、昔なつかしい味です。スタッフの皆さまのご苦勞を余すところなく愛情いっぱいをいただいている私たちは、なんと幸せなのだろうと、食事のたびに感謝しております。元気でがんばってください。(丸山和子)

## わかいやすさ?? 「お店」の名前ヤーイ

オープンして4か月になろうとしている「ひまわり」で、最近スタッフの間でこんなことが話題になっています。ここで何をやっているかということが、まだまだ地域の方にわかりにくい。

例えば、最近お店の前で「よりあいクラブ明舞」の看板を見た方から、「クラブというのは、会員でなければ入れないのですか?」という質問がありました。「どなたでも利用できますよ」という説明で安心して、その後毎回欠かさず食事にこられる高齢女性の方は、初めは緊張気味だったが最近はおだやかな笑みを浮かべて挨拶されます。

また、ある高齢男性の方が、窓越しに目に入った壁面の写真に「ここはギャラリーですか。あの写真はどのような方のですか」と問いかけられたのに、「もし、作品をお持ちでしたらどうぞいつでも。この写真家とも交流できるように連絡しましょうか?」とお誘いしました。

こんな地域の方々との対話のなかで、「もつとわかりやすい看板を」と議論が沸騰しました。誰にもわかるということはむずかしい。“ふれあい食堂”“日替わりメニュー食堂”どれもピンとわたくしたちのポリシーを表現していない。果ては「おふくろ食堂」まで飛び出す始末である。どなたか、いい名前を考えてください。

## 野菜の販売

## 3月から土曜休業

野菜の販売は3月から、土曜日は休ませていただきます。

## ひまわりの営業日

月・火・木・金曜日