

愛のたより

No. 151 令和 3年 7月 21日 発行号
社会福祉法人 和枝福祉会「愛」 〒226-0021 横浜市緑区北八朔町 1777-6
TEL045-931-9595 fax045-931-968Z
メールアドレス kazu-ai@vega.ocn.ne.jp
ホームページアドレス <http://www.kazuefukushikai.jp>



じおちょう あいさつ 事務長よりご挨拶



こんにちは！

今年度の活動が始まり3か月が経過し、4月から新たに仲間となった3名と職員7名も愛の活動に慣れてきたことと思います。

さて、今月は昨年延期された東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。コロナ禍であるため盛り上がり欠け、心配する声も聞こえてきます。しかし、始まってしまえばテレビ中継を見て応援している自分が想像できます。先日、NHK総合の「プロフェッショナル」という番組に高校の部活動（現在の体型から相撲部を想像されがちです）の後輩がでていました。高校卒業後、専門知識を習得し、家業のふとん店を継いでいました。田舎の個人ふとん店では苦勞が多いと思いますが、奮闘している姿はたくましくも見えました。その中で彼がいちばん大切にしていることが『誰にでもできることを誰にでもできないくらいやる』ということでした。その言葉を聞いて運動部に所属していた者として、「誰にでもできること（基本）」が大切であることを改めて感じさせられ、実践していかななくてはいけないと思われました。これは、現在の仕事、生活にも通じるものと思います。愛でも昨年、今年とスポーツで全国レベルの活躍した職員が入職しています。基本の大切さは、誰よりも自覚していると思います。今後の活躍を期待せずにはられません。

最後になりますが、コロナの脅威はまだまだ予断を許さない状況です。マスクの着用、手洗い、手指消毒、換気、体温測定等、自分たちが出来ること、やらなければいけないことをひとつひとつ取り組んでいきたいと思っております。


えいようし * 栄養士より *



なつ
『夏バテ』とは・・・

高温・多湿な状態や、空調などによる気温と湿度の急激な変化により、食欲が落ちたり、疲れやすくなることを言います。

夏バテをしないために、ビタミンB1、タンパク質、緑黄色野菜を含む「食事や水分をしっかり摂ること」、「睡眠をしっかりとること」が大事になってきます。

そこで、今月は食欲が落ちてきがちなの時期にさっぱりと食べれるメニューをご紹介します。 

季節商品のご紹介

ソルティレモンガレット 130円

季節限定、ソルティレモンガレットが登場です！国産レモンの皮のすりおろしを練り込んでいます。ちょっぴり塩味もきかせた、さわやかな美味しさです。



伊藤園の「やわらかフローズンレモン」 150円

凍らせるとシャーベットのようになりシャリシャリになる、レモン味のジュースです。おいしく飲むコツは、冷凍庫から出してしばらく置いておくこと！溶けてきた頃が飲みごろです。もちろん、凍らせなくても美味しく飲めます。ハトポップにて販売中！

新商品のご紹介

『昔ながらの手づくり味噌』500g 500円

食品班より、新しいお味噌が販売開始しました。社会福祉法人ル・プリくるみ会事業本部野のゆり6次舎で製造している味噌を仕入れてパック詰めをしています。

新潟県産の大豆（エイレイ）、新潟県産の米、丸福種麴を使用して自家で麴を作り、昔ながらの製法で味噌を製造しています。大豆、米、塩だけの無添加で製造しており、1年以上ゆっくりと熟成させた天然醸造の味噌です。ぜひ、お試しください。



『大地の恵』もこれまで通り販売をしています。



超簡単♪梅しそごはん (2人分)

<材料>

ごはん 320g (1人約160g)
大葉 2枚
梅 2個

<作り方>

- 1、大葉を千切りにする
- 2、梅をつぶす(種は取り除く)
- 3、ごはん千切りにした大葉とつぶした梅をまぜあわせる(しそを上飾っても可)



梅と大葉の香りで暑さを吹き飛ばします！
～栄養士桐澤～