



たるみの空から



～支援員室より～

今年度は、全世界に猛威を振るった新型コロナウイルスに左右された1年となりました。新型コロナウイルスのワクチンも開発され、2月頃より医療従事者から順次予防接種を実施していく流れとなっていますが、まだまだ気を抜けない日々が続きますね。皆様におかれましては4月の中旬から兵庫県にも緊急事態宣言が発令され、隔日のセンター利用となりご迷惑とご心配をおかけしてしまいました。また、日帰り旅行等の行事も中止となり残念な事が続きました。その中でも皆様が元気に過ごされている事なりよりだと思います。来年度はどうなるかわかりませんが、引き続きセンターでも感染症対策をしていき、元気に楽しく過ごされるよう支援していけたらと思いますので、来年度もよろしく願いいたします。

(副主任：榎岡 有紀子)

～活動日記～

オリーブグループは、毎日、身体を動かす活動をしています。近くの公園まで歩いたり、センターの外周を散歩したり、フロア内を歩行したり、屋外広場でのミュージックランをしたり等、少しでも身体を動かして生活リズムが整えられるよう日々取り組んでいます。毎日コツコツ・・・嫌な時もコツコツ・・・

今日が明日に繋がるよう皆さんと一緒に頑張りたと思います！！

文面下に屋外広場でのミュージックラン風景の写真を載せました。職員と一緒に歩く利用者さん、ゆっくり日向ぼっこで過ごしている利用者さん、のんびりとした空間で安全に楽しく過ごしています！

1月から寄贈していただいたソファを設置しました。みなさん気に入ってくださり、隙あらばと、場所取り合戦が繰り広げられるほどです(笑)。昼食後の余暇時間には、代わるがわるでソファに腰掛け至福の時間を過ごしています。ありがとうございました。



～栄養士より～

立春を迎え、春の足音がかすかに聞こえる今日この頃です。
先月は「まごわやさしい」食を紹介しました。今回は給食で人気の「ごまマヨディップ」を紹介したいと思います。

＜材料＞ ＊お好みにより加減して下さい

煎りごま白 30g 味噌 小さじ1

砂糖 小さじ1/2 うすくち醤油 小さじ2/3 マヨネーズ 30～40g

＜作り方＞

- ① 煎りごまを粒が無くなるまでしっかりすりつぶす。
- ② ①に味噌、砂糖、うすくち醤油を入れて混ぜる。
- ③ ②にマヨネーズを加えて混ぜる。

簡単に出来て、色々な物に合うのでおすすめです。
温野菜につけたり、蓮根やごぼうサラダに使うと美味しいです。ぜひ、お試しください。

【発行】社会福祉法人 ヨハネ会

「神戸市立西部在宅障害者福祉センター内 神戸市立自立センターたるみ」

〒655-0006 神戸市垂水区本多聞7丁目2番3号 (078) 787-5708

「神戸市立自立センターたるみ分場」

〒655-0884 神戸市垂水区城が山2丁目2番3号 (078) 753-3099

発行責任者：師玉 幸彦