



# だよ がつごう かがやき便り 2月号



しんねん むか はや げつ た がつ はい きび さむ かん ひ おお  
新年を迎え、早くも1か月が経ちました。2月に入ってから厳しい寒さを感じる日が多くなりま

した。こんご ちゅうや かんたん さ おお たいちょう かんり じゅうぶん き  
す。今後も昼夜の寒暖差が大きいようですので体調管理には十分お気をつけください。

さて、ふゆ さむ じき じっか あまくさ かえ そぼ お ぼうちょう つく でむか みな  
さて、冬の寒い時期に実家の天草に帰ると、祖母が押し包丁を作って出迎えてくれます。皆さん

は お ぼうちょう ぞんじ ぜん いぜん りようしゃ お ぼうちょう はなし き  
は押し包丁はご存知でしょうか？以前、ある利用者さんに押し包丁の話をする「聞いたことな

い です」といわれ衝撃を受けたことを覚えています。お ぼうちょう は、くまもと じる に あまくさ  
い です」といわれ衝撃を受けたことを覚えています。押し包丁は、熊本のだご汁に似ている天草の

きょうどりようり じる つく かた おな あじつ きじ かたち かた ちが こむぎこ お  
郷土料理で、だご汁と作り方は同じですが、味付けや生地、形や硬さが違います。小麦粉を押して

の 伸ばし、ほそなが ぼうちょう き つく お ぼうちょう なまえ  
伸ばし、細長くし、包丁で切って作ることから「押し包丁」という名前がついたそうです。押し

ぼうちょう さむ ふゆ の き わたし げん みな からだ ところ あたた りようり た  
包丁は寒い冬を乗り切る私のスタミナ源となっています。皆さんも体や心が温まる料理を食べ

て のこ さむ ふゆ げんき の き お ぼうちょう けいさい  
て残りの寒い冬を元気に乗り切りましょう。押し包丁のレシピを掲載しておりますので、ぜひご

かてい つく  
家庭で作ってみてください。

クリーンチーム支援員 しえんいん よしもと れ お  
吉本 滯音



## 材 料 (約4人分)

だし汁……………いりこ20g  
水3カップ  
小麦粉……………180g  
大根・にんじん・  
ごぼう・ちくわ…………各40g  
里いも……………60g  
油あげ……………10g  
こんにやく……………60g  
干しいたけ……………2g  
小ねぎ……………15g  
塩……………2.5g  
薄口しょうゆ…小さじ1杯  
みりん……………小さじ1杯

## 作 り 方

- ①大根・にんじん・里いもはいちょう切りにし、里いもは塩をふりぬめりをとる。干しいたけはもどして干切り、ごぼうはさがぎに、アク抜きをする。こんにやくは薄切り、油あげは油抜きして短冊に切り、ちくわは半月切りにする。
- ②小麦粉に水を加えながらこねる。生地がまとまったら、打ち粉をしてめん棒で伸ばす。折りたたんで、端から食べやすい幅に切っておく。
- ③だし汁に①の材料を加え、塩・薄口しょうゆ・みりんを味を整える。
- ④③のだし汁に②を入れ、生地が煮えたら小口切りにした小ねぎを散らす。

引用:市政だより天草 地域に根ざす郷土料理 VoL.20

## さいせいかい しえん ほうしん 済生会かがやきの支援方針

りようしゃ おう しゅうろう じりつ めざ しゃかいせい み しえん  
① 利用者に応じた「就労」と「自立」を目指し、社会性を身につけるよう支援します。

ひとり そんちよう ちしき のうりよく ゆた かんせい はぐく しえん  
② 一人ひとりを尊重し、知識・能力・豊かな感性を育むように支援します。

じんざい しせつ きのう かつよう ちいきしゃかい こうけん  
③人材・施設・機能を活用し、地域社会に貢献します。



かつどうほうこく  
活動報告

がつ にち ど がたにちゅうかつどう  
1月18日(土) A型日中活動  
はつもうで  
【初詣】



たまなしない じんじゃ しゃ まわ  
玉名市内の神社3社を回りました。

ひるは ビュッフェ を楽しみました😊



ライオンズ 駅伝に出場します

がつ にち ど けんこう しょう しゃえきてんたいかい  
2月22日(土) えがお健康スタジアムにて、「ライオンズ障がい者駅伝大会」が  
開催され、かがやきからは せききの つちだ しゅつじょう  
2名とも、寒い中 業務後に練習を頑張っておられます。

めい さむ なかぎょうむ ご れんしゅう がんば  
ほんばん ふくし だいひょう めざ  
本番では福祉センター代表としてタスキをつないでゴールを目指してください！



がつ にち ど がたにちゅうかつどう  
1月25日(土) B型日中活動

かんしょう ちゅうしょくか もの  
【プラネタリウム鑑賞・昼食買い物】



しょうどうぶつ み  
小動物から見える  
せかい かんじ  
世界はどんな感じ?



くまもとほくぶつかん かんしょう  
熊本博物館でプラネタリウムを鑑賞し  
あと ぼうねんかい  
た後、忘年会でもらった「マックカー  
つか  
ド」を使い、マクドナルドでハンバー  
か た  
ガーを買って食べました🍔



が ち ど      が た に ち ち ゅ う か つ ど う  
2月8日(土)    B型日中活動

ま が た ま づ く      た い け ん  
【勾玉作り体験】



やまがし    くまもとけんりつそうしよくふんかん    まがたまづく  
山鹿市の熊本県立装飾古墳館で勾玉作り  
体験を行いました。サンドペーパーで  
石を磨いてつるつるの勾玉ができました。  
最後に好きな色を付けて出来上がり  
です。



# おしらせ

- ・2/15(土) A型日中活動  
（田原坂西南戦争資料館見学）
- ・2/22(土) B型日中活動（大牟田市動物園）
- ・3/1(土) B型日中活動（サントリー工場見学）
- ・3/8(土) A型日中活動
- ・3/15(土) B型日中活動  
※活動内容は変更になる場合があります。

今月のかがやき会議は  
2/25(火)となります。  
→通常より30分早い送迎時間となります。  
ご協力よろしくお願いいたします。

## 編 集 後 記



毎日寒い日が続いていますね。家にいることが多い中、最近では本を読むことが増えました。買った本も読まないわゆる“積読”の本が増えてしまっていたので、ようやく少しずつ読み始めました。たまにはスマホから離れ紙の本を読むのも良いなと思いながら、言葉の意味を調べるために結局スマホを開いてしまう日々です。暖かい春を待ちわび、今後とも体調管理により一層気をつけていきたいですね。

支援員 吉田 葵栄子