



だよ がつごう かがやき便り | 12月号



さいきん いちだん ひ こ つよ みなさま す ことし
最近、一段と冷え込みが強まりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年はインフル

たいへんりゅうこう いっそうたいちょうかんり き おも
エンザが大変流行しているため、より一層体調管理に気を付けていただければと思います。

こんかい わたし か しょうかい せいろ きょねん
さて今回は、私の「買ってよかったもの」をご紹介します。それはズバリ、蒸籠です。去年の

ふゆ むじるしりょうひん おお せいろ こうにゅう いま しゅう かい ひんど あいよう
冬に、無印良品の大きなサイズの蒸籠を2つ購入し、今でも週に2回ほどの頻度で愛用して

せんげつ だよ おんかつ はなし せいろ おんかつ
います。先月のかがやき便りで「温活」の話がありましたが、まさに蒸籠は温活にぴったり

にく さかな やさい い かんたん
のグッズです。お肉、お魚、お野菜のどれを入れても、ほったらかして簡単にヘルシーな

りょうり かんせい わたし さかな だいこん とう
料理が完成します。私のおすすめは、お魚に大根おろしとめんつゆ等をかけて、みぞれ

にふう む あ さかな し あ
煮風に蒸し上げるレシピです！どのお魚もふくら仕上がります。

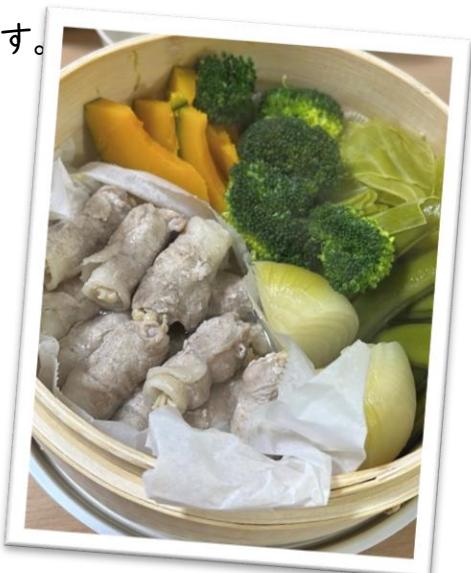
にく とうみょう ぶた ま かんたん
お肉であれば、えのきや豆苗の豚バラ巻きがおすすめで、

にく あぶら した お とう
お肉の脂が下に落ちるので、あっさり食べられます。

にく なべ たよ きせつ
ついつい、お鍋に頼りがちになってしまふ季節ですが、

しそくたく へんか かてい せいろ どうにゅう
食卓の変化としてご家庭に「蒸籠」を導入されてみては

いかがでしょうか？



カフェチーム 徳村 優華

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

① 利用者のニーズに基づき、就労を通じて生きがいが持てるように支援します。

② 利用者個々の感性を育みつつ、人生に寄り添い自立を支援します。

③ 利用者と地域共生を図るため、病院及び企業と連携します。



清掃チームの瀬上さんが表彰されました！



12/7(日)に開催された「あくねボン
タンロードレース大会」の 10km
部門に、清掃チームの瀬上さんが
出場されました。タイムは、52分
05秒で、見事第3位に入賞！

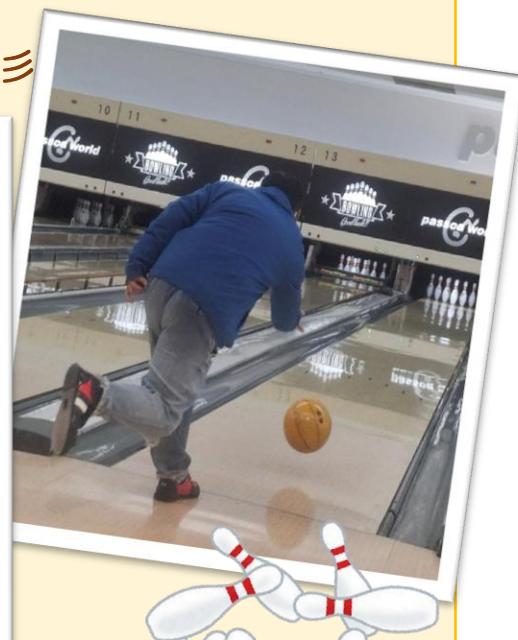
おめでとうございます♪



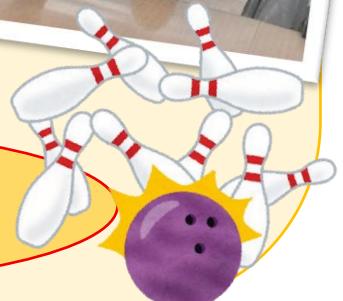
活動報告

12/6 (土) かがやきの忘年会を行いました。ボウリング、「さかもとや」さんの

おいしいお料理、カラオケ、bingo大会などで大盛り上がり☆♪



なんと1投目でストライク！





じちかい しかい
自治会メンバーの司会もばっちりでした！！

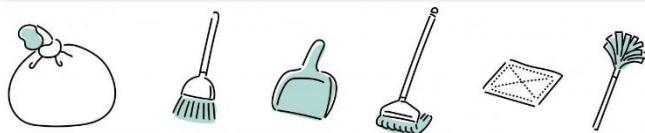


おお けいひん
ビンゴではこんなに大きな景品も！
なかみ あ たの
中身は開けてからのお楽しみ…

年末の大掃除のコツ

その① 朝の早い時間から取り掛かる！

朝から取り掛かると、部屋全体が明るいため、見落としがちな汚れも発見しやすくなります。また、朝からほどよく体を動かすため、体内時計が正しく動き始めます。



おしらせ

《今後の活動予定》

- ・12月20日(土) B型日中活動
- ・1月10日(土) B型日中活動(初詣)
- ・1月17日(土) A型日中活動(初詣)

《送迎時間の変更について》

12月23日(火)は会議が予定されているため、通常より30分早い送迎時間となります。お手数おかけしますが、よろしくお願ひいたします。

その② お掃除グッズは最小限に！

便利な掃除グッズをたくさん買つてしまても、かえって家の中が散らかり、本末転倒…なんてことも。「代用が効くものがないか？」と一度立ち止まって考えることが大切です。(使い古しの歯ブラシ等)

その③ 効果が出やすい場所から始める！

一度始めると、意外と時間がかかる大掃除。モチベーションを維持するためにも自につきやすく、効果がすぐに出る場所から始めると◎

編集後記

今年も早いもので、残りわずかとなりました。今年の漢字は「熊」に決定したそうですが、私にとっての2025年の漢字は「変」です。私はごぞいますが、今年の2月に入籍をしまして、そこから苗字が変わったというのが最もインパクトの強い出来事でした。今まで、「でっしー」「でしゃん」など、旧姓「弟子丸」をもじったあだ名が多かったため、それがなくなってしまうと思うと少し寂しい気持ちでしたが、ほとんどの人が同じ呼び名で呼び続けてくださり、嬉しい限りです。

皆様にとっての今年の漢字は、何でしょうか?年末に、ご家族で考えられてみると面白いかもしれません。

カフェチーム 徳村 優華

