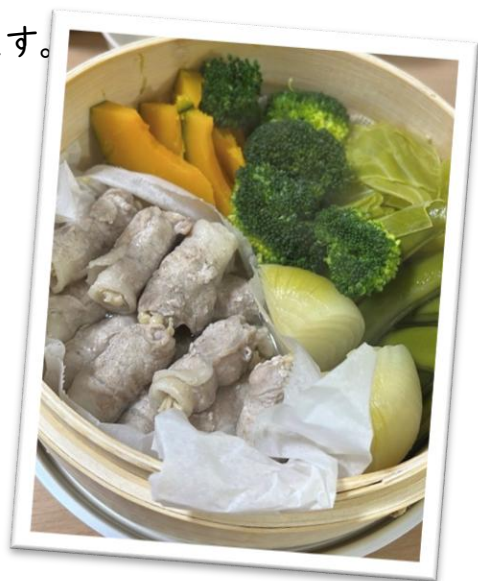




# かがやき便り 12月号



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  
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。  
さて今回は、私の「買ってよかったもの」をご紹介します。それはずばり、蒸籠です。去年の  
ふゆ むじるしりょうひん おお せいろ こうにゆう 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  
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！ どのお魚もふっくら仕上がります。  
にく どうみょう ぶた ま  
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 た  
お肉の脂が下に落ちるので、あっさり食べられます。  
なべ たよ きせつ  
ついつい、お鍋に頼りがちになってしまう季節ですが、  
しょくたく へん か かにい せいろ どうにゆう  
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

## 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を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。



せいそう

せのうえ

ひょうしょう

## 清掃チームの瀬上さんが表彰されました！

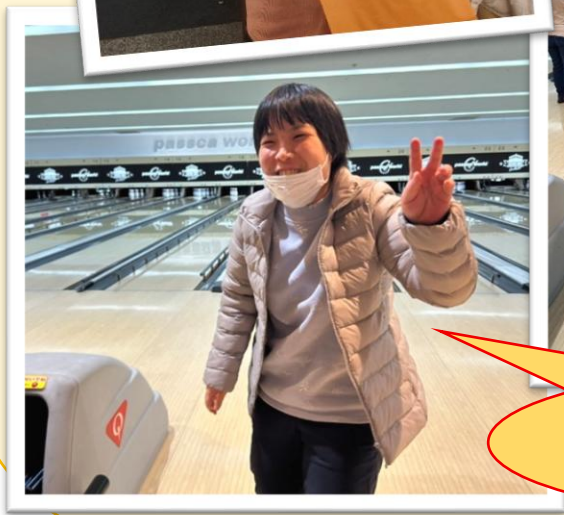


12/7(日)に開催された「あくねボン  
タンロードレース大会」の 10km  
部門に、清掃チームの瀬上さんが  
出場されました。タイムは、52分  
05秒で、見事第3位に入賞！  
おめでとうございます 🎉

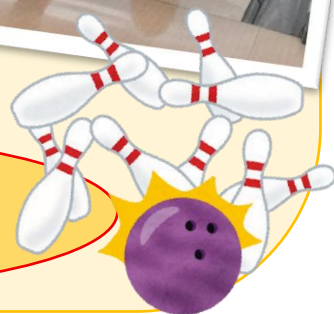


## 活動報告

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、ビンゴ大会な  
どで大盛り上がり☆



なんと1投目でストライク！







かんぱい  
乾杯！



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楽しみ…

## ねんまつ おおそうじ 年末の大掃除のコツ



### その① あさ はや じかん と か 朝の早い時間から取り掛かる！

あさ と へ や ぜんたい あか  
朝から取り掛かると、部屋全体が明るいた

め、み お とし が ちな よご はつけん  
め、見落としがちな汚れも発見しやすくな

ります。また、あさ から ほどよく からだ うご  
ります。また、朝からほどよく 体 を動かす

ため、たいないどけい ただ うご はじ  
ため、体内時計が正しく動き始めます。



### おしらせ

#### こんご かつどうよてい 《今後の活動予定》

- がっ にち ど がたにちゅうかつどう  
・12月20日(土) B型日中活動
- がっ にち ど がたにちゅうかつどう はつもうで  
・1月10日(土) B型日中活動(初詣)
- がっ にち ど がたにちゅうかつどう はつもうで  
・1月17日(土) A型日中活動(初詣)

#### そうげいじかん へんこう 《送迎時間の変更について》

がっ にち か かいぎ よてい  
12月23日(火)は会議が予定されているた  
め、つうじょう ふんはや そうげいじかん  
め、通常より 30分早い送迎時間となりま  
す。てすう おかねが  
す。お手数おかけしますが、よろしく願い  
いた  
致します。

### その② そうじ さいしょうげん お掃除グッズは最小限に！

べんり そうじ  
便利な掃除グッズをたくさん買ってしまっても、かえ

っていえ なか ち ほんまつてんとう  
って家の中が散らかり、本末転倒…なんてことも。

だいよう き いちど た ど  
「代用が効くものがないか？」と一度立ち止まって

かんがえ たいせつ つか ふる は とう  
考 えることが大切です。(使い古しの歯ブラシ等)

### その③ こうか で ばしよ はじ 効果が出やすい場所から始める！

いちどはじ いがい じかん おおそうじ  
一度始めると、意外と時間がかかる大掃除。モチベ

ーションをいじ 維持するためにもめ 目につきやすく、こうか  
ーションを維持するためにも目につきやすく、効果

がすぐで ばしよ はじ  
がすぐに出る場所から始めると◎

### へんしゅうこうき 編集後記

ことし はや のこ  
今年も早いもので、残りわずかとなりました。今年  
のかんじ くま けつてい わたし  
の漢字は「熊」に決定したそうですが、私にとって  
の 2025年のねん かんじ へん わたくしごと  
の漢字は「変」です。私 事ではござい  
ますが、ことし がっ にゅうせき みょうじ  
ますが、今年の2月に入籍をしまして、そこから苗字  
がかわったというのがもっと インパクトのつよ できごと  
が変ったというのが最もインパクトの強い出来事  
でした。いま  
今まで、「でっしー」「でしちゃん」など、  
きゅうせい てしまる な おお  
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さびしい気持ちで  
したが、ほとんどのひと おな よ な よ つづ  
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、うれ かが  
ださり、嬉しい限りです。

みなさま ことし かんじ なん ねんまつ  
皆様にとっての今年の漢字は、何でしょうか？年末  
に、かぞく かんが おもしろ  
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 とくむら ゆう か  
カフェチーム 徳村 優華

