

ハミング通信

特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい保谷たすけあいワーカーズハミング
西東京市泉町3-12-25 パスレル保谷2階 TEL 042-425-0383 FAX 042-425-5901
発行責任者 金見 芳子

西東京市の介護と福祉

ハミング

訪問介護・デイサービス TEL042-425-0383

- ※ トップページ
- ※ ホームヘルプサービス
- ※ デイサービス
- ※ ハミング通信
- ※ お問い合わせ
- はたらくなかま 募集中
- ※ 各種イベント内容

※ ハミングホームページへようこそ！！

住み慣れた地域でたすけあえる人間関係をつくりたい！

老いても障がいをもっても
住み慣れたまちで安心して暮らし続けたい
そんな思いをかなえるため
私たち「NPO法人ACT保谷たすけあいワーカーズハミング」は
西東京市（旧保谷市と田無市）で
市民参加のまちづくりをめざして活動しています。

※ はたらくなかま募集中！

ハミングと一緒にはたらきませんか？

「保谷たすけあいワーカーズハミング」では、一緒にはたらくなかまを募集しております。募集に関するご質問なども受け付けておりますので、お問い合わせフォームよりお気軽にご連絡ください。電話でも受け付けておりますので、ご連絡お待ちしております。

しらたまちゃんです、よろしく

スマホの方は
これを読み取れば見れますよ。



新メンバー紹介♪

- ①ハミング入会動機
- ②好きなこと(趣味など)
- ③今思っていること

藤田 貴代美(訪問・デイ)

- ①子供同士が同級生である三浦さんの紹介で入会しました。
- ②コンビニやスーパーの新作スイーツを食べることです。
- ③仕事をしっかり覚えて、利用者様の気持ちを受け止めて、笑顔を中心掛けたいと思います。

荒井さよ子 (デイ)

- ①ハミングでは、以前訪問介護でお世話になりました。その後障がい福祉の仕事に携わりましたがハミングの穏やかな雰囲気が自分に合っていると思いました。快くお迎えくださりありがとうございます。
- ②4匹の愛猫をこねくり回すこと♡好きな物について友と熱く語り合う時間。
- ③人生の四分の三(恐らく)を終えて、大きな災害にもあわず生きてこられたことに日々感謝。好きな物、善良な人々に囲まれ静かに心穏やかな日常をおくれるよう努力していきたいです。



「雷神」

清村龍之介さん
メンバーの
家族(小6)作品
東京都美術館に
展示されました

作品募集！

自薦他薦
お待ちしております！

目次

	ページ
ハミングギャラリー	1
デイサービスの春	2
調理員のおすすめレシピ	3
ホームページのお知らせ・新メンバー紹介	4

新春



みんなで作りました



しやうやまの
尉殿神社へ初詣



獅子舞

頭をかんでもらって、今年も
よい年でありますように。

節分



立春



雛まつり



桃の花を
作成中



春の日 桜...

お花見にも行きましょう!

調理員のおすすめレシピ

鶏の梅焼き

〈4人分〉
鶏もも 1枚(約300g)
青しそ 4枚
A酒 大さじ1
塩 少々
B梅肉 梅干2個
みりん 小さじ1と1/2

- ①鶏肉を一口大に切ってAをまぶし、冷蔵庫に入れておく(30分位)
 - ②250℃に熱したオーブンで10分焼く
(フライパンでOK、両面を焼く)
 - ③Bを合わせる
 - ④一旦オーブンから出し、Bを表面に塗って、再びオーブンで10分焼く(フライパンではBを塗ってふたをして蒸し焼き)
 - ⑤千切り青しそを飾る
- *キャベツやトマトを付け合わせにどうぞ

なたね 菜種和え

〈4人分〉
菜の花 1束
卵(そぼろ) 1/2個
人参 1/5本
A醤油 小さじ1と1/2
煮切りみりん 小さじ2/3



- ①菜の花を湯がき、2cmに切る
- ②人参を千切りにし、湯がく
- ③フライパンで卵のそぼろを作る
- ④Aの調味料を合わせ、①②③と和える

