

第85号

2023年11月1日

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

デイサービスの
皆さんの作品です



<https://haming.ico.bz>

ホームページも
ご覧ください



1993年設立総会



ハミングは**30周年**を迎えました。

この地域でたすけあいのしくみを作りたいと、
1993年訪問サービスをスタート、今の場所に移った2007年に
デイサービスも始めました。たくさんの皆さまのお力に支えられて続
けてくることができました。これからもどうぞよろしくお願いします。



デイサービスの日常



新型コロナウイルスとインフルエンザが流行しているので
スタッフは今まで通りマスク着用を続け、感染防止対策に努めています。

午後のお散歩

今年も猛暑に悩まされましたが、やっとお散歩に最適な季節がやってきました。公園に向かって歩きながら金木犀の香りにうっとりしたり、色づいてきた柿の実に「美味しそうね」、空を見上げて「秋の空ですね！」など会話が弾んでいます。



紫式部の実
可愛いわよね



高齢者の食事の注意点

- ① 1日3食を欠かさずにとる
- ② いろいろな食品をまんべんなくとる
- ③ 食事はお茶などの水分と一緒にとる
- ④ 薄味にして塩分をひかえる

ハンドベル演奏会

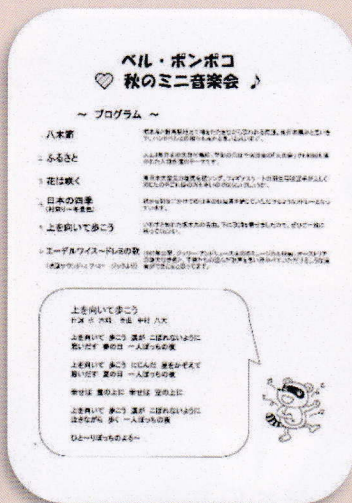
5月からボランティアさんの受け入れを再開し、3年半ぶりに「ベル・ポンポコ」さんによるハンドベル演奏会がありました。

「それぞれのベルが違う音なので心をひとつにして演奏することを心がけています」と説明をいただきました。

透明感のある澄んだ音色の演奏に目をつぶって聴き入っている姿、身を乗り出してリズムをとっている姿などみなさん楽しんでいる様子でした。

♪上を向いて歩こう♪は、ハンドベルの演奏に合わせて合唱しました。

「感激しました!」「涙が出てきそうです」「是非また来てくださいね」などの声が挙がっていました。



<家でもできる簡単秋レシピ>

秋鮭のうに焼き

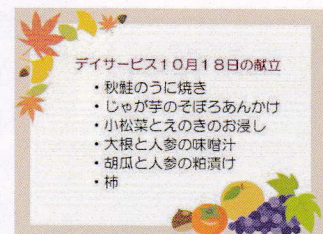
- (材料) ・秋鮭 1切 (下味: 塩 少々 酒 小さじ1/3)
 ・塩うに: みりん: 卵黄を 5: 1: 3の割合で、よく混ぜておく
 ・青じそ (飾り) お好み

(作り方)

- ① 秋鮭に下味をし、しばらく置く。
- ② 秋鮭を焼く。(10分程)
- ③ 塩うにを溶いた卵黄を塗る。5分程焼いたら完成。
- ④ お好みでせん切りにした青じそをのせる。

* 塩うにが無い時は、卵黄とみりんを混ぜた物を数回塗り焼きにすると、黄色が鮮やかになります。

「黄身焼き」「黄金焼き」と呼ばれる和食の調理法です。



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

齋藤さん（デイ運転手）

- ① 車の運転が好きで、自分の空いている時間に出来る仕事を探して、そんな時、そこに「ハミング」があったから。
- ② 好きな音楽を聴きながらドライブしておいしいものを食べに行くこと。
- ③ 日々、安全運転を心がけて、これからも楽しく働けますように。皆様宜しく願い申し上げます。

❁秋を見つけました❁

観測史上一番暑かった夏もやっと終わりを告げ、秋らしい爽やかな日が増えてきました。連日の猛暑日で移動が大変だった訪問のヘルパーには、とても楽に気分よく自転車を走らせることが出来る季節です！まだまだ日差しは強いですが日陰は涼しく、空は青く高く、どこからともなく薫ってくる金木犀の香りに包まれながら移動時間に秋を感じています。道端に咲いた黄花コスモス、春には白やピンクの花を咲かせたハナミズキは赤い実をつけています。メンバーの庭には柿が実り、デイサービスでは絵手紙の題材に、その後、みんなで美味しくいただきました。確実に季節は変わっていますね。寒くなってしまう前のひと時を楽しみたいものです。