



2024(令和6)年3月1日(隔月刊)

発行者: 社会福祉法人 正吉福祉会  
府中市立よつや苑  
TEL 042-334-8133  
地域包括支援センターよつや苑  
TEL 042-334-8141  
〒183-0035 府中市四谷3-66  
FAX 042-334-8154



## 2024年度も皆様とつながり笑顔に出会える日々を♪

### 特別養護 老人ホーム

要介護3以上の認定をお持ちの方が入居できるホームです。定員は80名。介護職員、看護職員、機能訓練指導員、管理栄養士、調理師などの専門スタッフが、生活機能の維持向上を支援し、自分らしく過ごせるよう支援いたします。



### ショートステイ

要支援・要介護の認定をお持ちの方が、ご自宅での生活が一時的に困難になった場合に、短期間ご入居いただき、日常生活のご支援をいたします。

### デイサービス

要支援・要介護の認定をお持ちの方が、健康と元気を保って日々を過ごせるよう、自宅までの送迎サービスを利用し通所できます。それぞれのプランに応じて、入浴やリハビリ、趣味活動や交流が行えるよう支援いたします。



### ホームヘルプ サービス

要支援・要介護の認定をお持ちの方が、安心して生活を送れるよう、ヘルパーがご自宅にうかがい、身体介護や家事援助などのご支援をいたします。



よつや苑  
ホームページ  
QRコード



\* 老人ホーム入所のご相談・お申し込みは  
☎042-334-8133 よつや苑特養ホーム相談員へ  
\* ショートステイ・デイサービス・ホームヘルプサービスのお問合せ・お申し込みは、ご担当のケアマネジャーへ

## よつや苑のおすすめ料理【鯖(さわら)のムニエル春野菜添え】



### \*材料(2人分)\*

- ・鯖 2切れ
- ・塩コショウ 少々
- ・小麦粉 大さじ1/2
- ・バター 10g

- ・スナップエンドウ 4個
- ・菜の花 60g(約1/3束)
- ・プチトマト 2個
- ・マヨネーズ 大さじ1.5

### \*作り方\*

- ①スナップエンドウの筋を取り、沸かしたお湯で2分～2分半程茹でる
- ②菜の花は茎を約30秒(茎の太さによって調整)、そのあと全体30秒～40秒程茹でる
- ③スナップエンドウ、菜の花共に冷水につけて冷まし、水を切る
- ④スナップエンドウは半分、菜の花は3cmに切る
- ⑤鯖に塩コショウをして、小麦粉をまぶす
- ⑥フライパンにバターを中火で溶かし、サワラを皮目から入れる。焼き色が付いたら裏返し、中に火が通るまで焼いたら火を止め、取り出す
- ⑦スナップエンドウと菜の花をマヨネーズで和える
- ⑧鯖を盛りつけ、⑦と半分に切ったトマトを添え完成

春が旬の鯖(さわら)は、良質なたんぱく質と血液をサラサラに保つDHA、EPAやビタミンDを多く含み、脳活性化やコレステロールの低減、骨の形成促進を期待できます。春野菜と合わせて、旬の美味しさを味わいましょう♪

当法人最初の施設「地域福祉サービスセンター正吉苑(現・いなぎ正吉苑)」の立ち上げメンバーとなって38年。いなぎ正吉苑で19年、よつや苑で19年勤務いたしました。よつや苑では、府中市介護予防事業の本格的なスタートの年(2005年)から、試行錯誤を重ねて事業の実施に取り組む中、多くの勉強をさせていただき、介護予防運動指導員の資格も取得しました。府中市の施設で仕事できたことで、大きく成長させていただいたことを感謝いたしております。

還暦を過ぎて2年半、仕事を通じてつけてきた力を活かして、`私らしく地域貢献する時間、を増やしたいと考え、退職を決意しました。皆様にはさまざまな機会にお世話になり、本当にありがとうございました。

ただ、よつや苑の地域担当として、府中市で出逢った多くの市民の皆様とのつながりは、切れるものではないと考えていますので、これからも時々府中の街を歩いていることがあると思います!

最後になりましたが、皆様のご健幸を心からお祈りいたしております。

### 退職のご挨拶



地域包括支援チーム  
大森 晃代

### お知らせ

よつや苑だより「ぬくもり」は  
しばらく休刊いたします

苑内機関紙として発行していた「ぬくもり」は、15年前より地域の皆様にもお読みいただいておりますが、今年度3月号をもちまして諸事情により休刊いたします。長い間、お読みいただき、ありがとうございました。



### デイサービスボランティア募集! 受入れ担当職員のご紹介



よつや苑では、現在、特養ホームのボランティア受入れ再開はしておらず、デイサービスボランティアのみ募集しています。

4月よりボランティアの相談・受け入れを担当する**安田 圭佑(やすだ けいすけ)**です。どうぞ、よろしく願いたします。

☎042-334-8133