

よつや苑だより めくもい

135号

2023(令和5)年1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



卯年の方に インタビュー

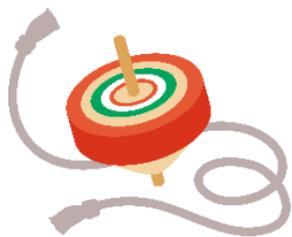
2023年の干支は癸卯年(みずのとうどし)。
中国の五行思想から生まれた十干10番目の癸(みずのと)は、
物事の終わり始まりを意味します。また、うさぎは、穏やかでお
となしく「安全」の象徴とされ、その跳躍力から「飛躍」「向上」の
意味も持ち合わせています。



デイサービスご利用者

今年96歳。孫も27, 28歳と
年頃なので、早くお嫁さんを見たいな。

できれば、ずっとデイサービスに
に通わせてもらって、足もよくなっ
て、頑張っ歩いて。それが私
の第一の希望!



デイサービスご利用者

あのうさぎ年は…



うさぎ年は「飛躍の年」といわ
れます。振り返ってみると、
よつや苑では発展・向上の年で
あったようです!

24年前

1999年(平成11年)

10月1日に社会福祉法人正吉福祉会が
府中市より特別養護老人ホーム・高齢
者在宅サービスセンター・在宅介護支
援センターを受託。前法人から引き継
ぐ形で、「よつや苑」を運営すること
になりました。地域の皆様との新たな
つながりのスタートの年でした。

12年前

2011年(平成23年)

3月の東日本大震災後、様々な防災
体制が見直されました。また、前年
まで毎年11月に実施していた「霜月
祭」を寒くなる前に実施しようと
「よつや苑祭」と名称も改めて10月
の地域交流行事としてリニューアル
スタートをいたしました。

卯の春を迎えて

府中市立よつや苑 施設長 渡邊義洋

新年明けましておめでとうございます。日頃より、皆様の当苑事業へのご理解、ご協力、心より感謝を申し上げます。

二〇二二年、年始のご挨拶として「和敬清寂」、同志が和し合い、互いに敬い、心清らかに、そして動じない心を持つということをお話したいとお話させて頂きました。あらためて一年を振り返り、私なりに誠意をもって忠実にお仕事をさせて頂いたただけかと感じております。さて今年は何???。

昨年、職場の同僚が「施設長、是非読んでみてください！と私にある本を差し出しました。それは『共に働くことの意味を問い直す 職場の現象学入門』何とも難しそうな本でしたが、読ませて頂くとこれがなかなか面白い。上手く伝えられませんが、私の言葉で言いますと「人と人の関係性が場(チーム)を作り出す」ということかと思えます。これは私自身、日々思い考えていたことでもありました。

コロナ禍の中、人と人のコミュニケーションの方法はパソコンやタブレットなど多様な形となりました。より良い関係性を構築するうえでも、この多様な形のコミュニケーションに対応しながらも、今年は直接お会いして話がしたい！そんな思いであります。

本年におきましても、よつや苑のビジョンである「地域に愛され選ばれるよつや苑」、コンセプト「つながり」を大切に、皆様の安心な暮らしをサポートできればと考えております。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

よつや苑のおすすめ料理【豆腐の野菜あんかけ】



作り方

- ①人参千切り、玉ねぎ薄切り、しいたけ薄切り、春菊は3cmに切る
- ②豆腐は4等分して、湯の中に入れて温める
- ③フライパンに水、人参・玉ねぎ、しいたけ、春菊を入れて煮る
- ④野菜に火が通ったら、砂糖・醤油・酒を加える
- ⑤ひと煮立ちしたら、水に溶かした片栗粉を加えてとろみをつける
- ⑥豆腐の水を切り、お皿にのせ、あんかけをかけて完成

材料(2人分)

・豆腐	200g
・人参	1/4本
・玉ねぎ	小さめ1/4個
・しいたけ	小さめ1個
・春菊	1株
・出し汁 (顆粒だしなど使用)	300ml
・砂糖	小さじ1
・醤油	大さじ1・1/2
・酒	大さじ1・1/2
・片栗粉	小さじ1



豆腐は低カロリー・高たんぱくで、多く含まれるカルシウム・イソフラボン・マグネシウムは、骨粗しょう症やがん、不正脈や動脈硬化を予防し、美肌効果も期待できます。消化吸収がよい豆腐&野菜でお正月料理で疲れた胃腸を癒し、元気な1年のスタートを！