

わたしたちは信頼と希望と愛の輪で社会をつなぎます。

第191号

2020年11月20日発行

with おかもと

世田谷区立岡本福祉作業ホーム
〒157-0076 世田谷区岡本 2丁目33番24号
TEL 03-3415-3366(代) FAX 03-3415-4976
E-mail okamoto@izumikai.jp
http://izumikai.jp/

発行元：社会福祉法人 泉会
世田谷区立岡本福祉作業ホーム
施設長 福田 公英



コロナ対策で 食品は見本を置いています

久しぶりの販売会 in 世田谷区役所

コロナの影響で販売会を長い間自粛していましたが、10月より再開いたしました。フェイスシールドを付けて手袋をはめるなど、感染予防策を講じながら販売会に参加しています。久しぶりの屋外活動に利用者の方も楽しそうなお様子でした。販売時間が2時間と短いこともあり、売れ行きはあまり伸びませんでしたが、陶芸商品をまとめてご購入されるお客様もいらっしゃり活気のある販売会でした。久しぶりの屋外活動は、職員にとっても気分転換になり、とても楽しかったです。

支援課長：関口 友則

おかもと

岡本ホーム ボランティアインタビュー

おかもと
岡本ホームでは、ボランティアの方に、活動のお手伝いをしていただいています。

こんかい お さぎょう てつだ
今回は、織り作業のお手伝いをしていただいている、北内富子さんにお話を伺いました。

① ① 岡本ホームをお知りになったきっかけは何ですか？

さいちか はじ せんせい おかもと
50歳近くになって始めたピアノの先生が、岡本ホームでボランティアをしており、
おりもの で き ひと さが うかが
織物が出来る人を探しているとのことで伺いました。

② ② 岡本ホームで ボランティアをしようと思われた時の お気持ちを教えてください。

せいかつ なに よ なか やく た おも
生活をするうえで、何か世の中の役に立つことをしたいと思っていました。

③ ③ ミシンや手芸がとてもお上手で、製品も綺麗に仕上げてくださいますが、

い ぜん さいほう
以前から裁縫をしていらっしゃったのですか？

さっぽろ ぶん か ふくそうがくいん で けっこん し ごと ねん
札幌の「文化服装学院」を出て結婚してからは、オートクチュールの仕事を10年、
ファッション雑誌の仕事を10年しました。年金をもらえる年齢になってからは、
ともだち たの つく
友達の頼まれものを作っています。



④ ④ 製品作りの際に、気をつけていることはありますか？

り ようしゃ かた いっしょうけんめい お おも すこ よ つか う
利用者の方が一生懸命織られたことを思い、少しでも良いところを使って売れるもの
をと、いつも かんが つか
を考えて作っています。



⑤ ⑤ 長年ボランティアを続けてくださっていますが、

きたうちさま よろこ おし
北内様にとって、ボランティアをする喜びなどありましたら教えてください。

よ なか やく た さいわ
世の中の役に立つことができれば幸いです。

⑥ ⑥ 最後に岡本ホームの 皆へ一言メッセージをお願いします。

けんこうだいいち
健康第一です。

ありがとうございました。





せたがや しょくいく しょうかい 世田谷 食育メニュー 紹介



今回の食育メニューは「さばの黒酢煮」と「切干し大根のみそ汁」です。さばは黒酢でさっぱりと魚の臭みが消えます。みそ汁は発酵食品の味噌と乾物の切干し大根、お好みのダシで、お腹にやさしい温かい汁物はいかがでしょうか。手軽にできるメニューを選びました。是非お試しください。

● さばの黒酢煮

ざいりょう にんぶん
＜材料＞ 4人分

さば（1切れ80gくらい）・・・ 4切れ
かたくりこ じょうしんこ おお
片栗粉（または上新粉）・・・ 大さじ3
たまねぎ・・・ 1/2個（みじん切り）
チンゲンサイ・・・ 1株（茹でて3cmに切る）

A { みず 水・・・カップ1
くろず 黒酢（または穀物酢）・・・ 大さじ2
しょうゆ・・・ 大さじ1
さとう 砂糖・・・ 大さじ1
さけ 酒・・・ 小さじ1

＜作りかた＞

1. さばに片栗粉（または上新粉）をまぶす。
2. Aの調味料にたまねぎを加え、煮立たせ、さばを入れて煮込む。
3. さばを皿に盛り付け、煮汁をかけて、チンゲンサイを添える。



写真引用元：
「レタスクラブ」



写真引用元：
「レタスクラブ」

★切干し大根のみそ汁

ざいりょう にんぶん
＜材料＞ 4人分

きりぼ だいこん かんそう
切干し大根（乾燥）・・・ 30g
あぶらあ 油揚げ・・・ 1/2枚（短冊切り）
にんじん・・・ 2cm（20g、せん切り）
だし汁・・・ 4カップ
みそ・・・ 大さじ1・1/2
ばんのう 万能ねぎ・・・ 1～2本（小口切り）

＜作りかた＞

1. 切干し大根は水洗いし、食べやすい長さに切る。油揚げは、熱湯をかけて油抜きをする。
2. だし汁に1とにんじんを加え、煮る。
3. みそを加えてひと煮立ちさせる。火を止めて万能ねぎをちらす。



がつ 10月のボランティア めい 13名	ほんねん どの にんずう 本年度延べ人数 めい 51名	さくねん ど 昨年度 めい 214名
-------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

【保健コラム】

め たいせつ し りょくけん さ 目は大切に 視力検査



せんじつ おかもと し りょくけん さ じっし し しかく ごかん し しかく ちょうかく きゅうかく
先日、岡本ホームで視力検査を実施しました。視覚は五感（視覚・聴覚・嗅覚・
み かく しゅつかく ひと がいかい じょうたい し たいせつ じぶん とく い ほうほう
味覚・触覚）の一つで、外界の状態を知るために大切です。自分が得意な方法
ゆび も じ すう じ よ そくてい し りょく よわ ひょう じ ばん ちか
（指さし、文字や数字読みなど）で測定します。視力が弱くても、表示板の近く
まで移動して、特別な測定換算で視力を出すことが
かのう みな ごかん かつよう
可能です。皆さんは、五感をフル活用しているので、
ふ だん とく きけん す とき ぜんたい
普段は特に危険なく過ごしていますが、時には全体を
み わた きんちょうかん ひつよう
見渡す緊張感も必要です。



ちなみに、にほんじん へいきん し りょく い か
ちなみに、日本人の平均視力は1.0以下で、アフ
リカのマサイ族は3.5（せかいいち い
世界一）と言われています。

