

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185号

2020年3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



しゅるい
種類が たくさんあって
めうつ
目移りします

コイノニア「いっちょうめパン」出張販売

しゅっちょうはんばい

2月27日に「コイノニアかみきた」のパン販売が、岡本に来てくれました。
コイノニアのパンは美味しいと評判です。あんぱん、めんたいフランスなど、
色々な種類のパンがあり、どれも美味しそうで迷いました。私は、ストロベリー
デニッシュと栗のデニッシュを買って、さっそく家で食べました。とても美味し
かったです。

利用者の中には、なかなか上北沢のお店に行けない方もいて、「岡本で出張
販売をしてくれると本当に助かる」という声を聞きます。これからもパン販売が
来てくれると嬉しいと思いました。

りようしゃ おおばやし ちえ
利用者：大林 智恵

と しょ かん ふしぎな 図書館 ~ おかもと さくひんてん 岡本ホーム作品展 ~

2月4日から6日間、世田谷美術館で作品展を行いました。今回は、「ふしぎな図書館」というタイトルで、共同制作として岡本ホームの図鑑を作ったり、司書人形を作ったりしました。作品展期間中、8名のボランティアの方にご協力いただき、延べ354名のお客様に作品を見ていただくことができました。

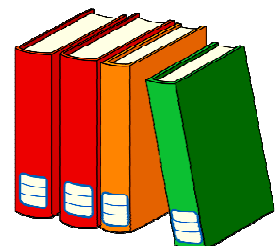
お客様からは「素敵な作品に心が洗われました」など、嬉しいお言葉をたくさんいただきました。地域の方に作品を見ていただける良い機会になりました。



みんなで作った司書人形
もちろん右ですよ(笑)

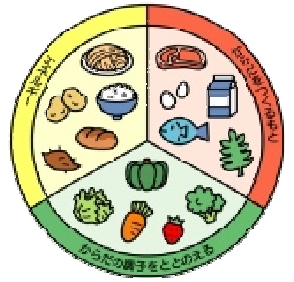


絵画や
自作の詩集など
力作ぞろい



<栄養コラム>

しょくじ せいかつ ととの
食事で生活リズムを整えよう



にんげん からだ たいないどけい よ きのう そな
人間の体には「体内時計」と呼ばれる機能が備わっています。

き じかん しょくじ うんどう すいみん せいかつ
決まった時間に食事、運動、睡眠をとることで生活リズムが

ととの
整います。では、どんなものを食べればよいのでしょうか？

しゅしょく こめ めんるい のう からだ ほじゅう しゅさい さかな
主食（米、パン、麺類など）は脳や体のエネルギーを補充します。主菜は魚、

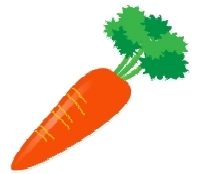
にく たまご だいず せいひん りょうり ふくさい やさい るい るい かいそう りょうり まいしょく
肉、卵、大豆製品の料理です。副菜は野菜、いも類、きのこ類、海藻の料理を毎食

そろえましょう。汁物は具たくさんにすると野菜がとれて、食塩も控えられます。

バランスよく主食、主菜、副菜、汁物を取り入れましょう。健康な体づくりのため

に、三食きちんと食べる習慣を大切にしてみませんか？

おかもと
岡本レシピ <キャロットラペ>



ざいりょう ひとりぶん
<材料> 1人分

- ニンジン 60g (約1/2本)
- レーズン 5g
- むき枝豆 10g

ちょうみりょう
<調味料>

- 粒マスタード 1g
- 砂糖 1g
- 食塩 0.2g (少々)
- レモン果汁 (生レモン) 3g (約小さじ1弱)
- オリーブオイル 0.5g (約小さじ1弱)



引用元：クックパッド

つく
<作りかた>

- 調味料をボウルに入れて混ぜる。
- ニンジンを千切りにカットし、ニンジン、レーズン、枝豆をさっと湯通しして、流水で粗熱を取り、水を切る。
- 2を1のボウルに入れて和えて、出来上がり！

★ お好みで粒マスタードは調整してください。また、既製のレモン果汁でも代用できますが、生レモンの方が香りが良いです。





おひつじ座

3月20日 (春分)
～4月19日 (穀雨)

2月のボランティア 20名	本年度延べ人数 199名	昨年度 216名
------------------	-----------------	-------------

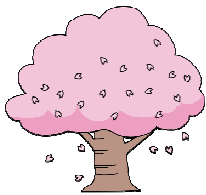
がいしゅつ 外出クラブ きょうどう 経堂へお買い物!

2月14日、お買い物クラブで経堂駅に行きました。経堂駅のショッピングモールや近隣のお店などを散策し、買い物を楽しみました。お昼ごはんは、利用者の方が前から食べたいと希望していた飲食店で食事をしました。「美味しかった!」「お腹いっぱい」などと、皆さん満足そうな様子でした。そして、帰る前に全員でお茶会をしました。今日のお買い物の話や、現在興味があるものの話などを、みんなでゆっくり会話をして楽しみました。外出中は雨も降らず、落ち着いて過ごせる良い一日でした。

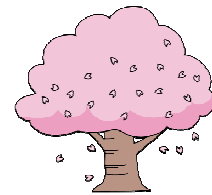


あたらしい職員紹介

皆様はじめまして。今年の1月より就労の職員として働いている、小林祐貴と申します。勤務して約2ヶ月が経ちます。職員、利用者の方から色々な事を教えていただきながら、岡本ホームに少しずつですが慣れてきました。一日でも早く皆様の力になれるよう、日々頑張っていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願ひ致します。



4月の予定



① せたがや日赤のつどい 4月15日 (水) (時間未定) せたがやくやくしよ なかにわ 世田谷区役所 中庭

岡本福祉作業ホーム広報誌「Withおかもと」では「個人情報保護に関する法律」を遵守し、ご提供頂いた記事・絵・写真等個人情報の取り扱いに関しましては細心の注意を払うと共に、掲載する記事・絵・写真等に関して事前に掲載許可をとっております。