

大豆若葉のレシピ

コロッケ(10個分)

- ・じゃが芋 1kg
- ・人参 中1本
- ・玉ねぎ 1個
- ・豚ミンチ 250g
- ・大豆若葉 1パック
- ・塩、コショウ、(カレー粉)
- ・小麦粉 ・卵 ・パン粉 ・油



- ① じゃが芋、人参を蒸しておく
- ② 玉ねぎ、大豆若葉はみじん切りし、豚ミンチといためて、塩・コショウで味付けする
(好みてカレー粉を入れてもよい)
水 150cc を入れてしばらく煮る
- ③ じゃが芋は熱いうちにつぶしておき、みじん切りした人参・②の具材とまぜて 10 等分する
- ④ 10 等分したコロッケのたねを形よく整えて小麦粉、たまご、パン粉の順につけて油で揚げる
- ⑤ キャベツの千切りと一緒に盛り付けて出来上がり。

お豆のスープ

- ・大豆若葉 2パック
- ・玉ねぎ 1個
- ・小麦粉 大さじ4
- ・油 又は バター 大さじ2
- ・牛乳 500cc
- ・水 1ℓ
- ・コンソメ ・塩 ・コショウ



- ① 大豆若葉は沸騰したお湯で5分茹で、流水でさまし、水 150cc とミキサーにかけてペースト状にする
- ② みじん切りした玉ねぎを油で炒め、小麦粉をふり入れてさらに炒める
- ③ ②に水 1ℓ、牛乳 500cc、コンソメをいれ、とろみがつくまで煮込む
- ④ ペースト状にした大豆若葉を少しずついれ、しばらく煮込む
- ⑤ 塩、コショウで味付けし、とろみが足りなければ水ときコンスターチで調整する。

**ボランティア
ありがとうございます**

高安和美さん、伊敷美智子さん、照屋健裕さん、山城直枝さん



社会福祉法人たまん福祉会
就労支援センターたまん
〒901-0362
沖縄県糸満市字真栄里 857 番地
電話 098 (995) 1992
FAX 098 (995) 1310
メール info@taman.or.jp
HPアドレス <http://www.taman.or.jp/>

平成 28 年 3 月 29 日 発行



防災訓練

平成 28 年 2 月 16 日 (火) に、防災訓練を実施しました。今回は 1 階、作業場の倉庫から火災が発生したと想定し、放送の指示に従い、東側駐車場に慌てずに避難することができました。避難訓練後、消火器での初期消火訓練も行い、消防隊員の説明のあと、模擬消火器を使用し、初期消火の訓練も体験できました。



-3月・4月の予定-

- ▲ 3月 20 日(日)春分の日
- ▲ 3月 21 日(月)振替休日
- ▲ 3月 23 日(水)支援会議
- ▲ 3月 25 日(金)評議員会・理事会
- ▲ 3月 30 日(水)支援会議(利用者午後休み)
- ▲ 4月 1 日(金)入所式
- ▲ 4月 6 日(水)職務会議 調整会議
- ▲ 4月 13 日(水)支援会議(支援計画書作成)
- ▲ 4月 16 日(土)育成会定期総会
- ▲ 4月 23 日(土)家族会総会

第三者委員会



去った平成 28 年 2 月 22 日(月)に第三者委員会を開きました。委員の皆様は施設長より現状報告を受けた後、各班を回り利用者や職員に励ましの言葉をかけて下さいました。利用者も委員の皆様とはすっかり顔なじみになり、元気よく挨拶を交えたり、握手ををしたり楽しそうに生産活動の説明なども行っていました。また、施設周辺を回りリサイクル置き場や、大地班のハウス内もご覧になり季節の野菜を栽培し上手く活用するようにとアドバイスをいただきました。委員の皆様有難う御座いました。

カラオケ余暇活動



平成 28 年 2 月 20 日 (土) カラオケハウスとまと西崎店にて余暇活動を行いました。選曲リストを持参してくる方や自らデンモク (リモコン) を操作する方、最初は歌わなかった利用者さんも支援員が行事等で使われた曲を入れると、それぞれに楽しむ様子が見られました。昼食は、各自好きな物を選び最後にはデザートを食べ、利用者さん皆さん満足顔で帰宅して行きました。

皆さん、お疲れ様でした。



家族会 足つぼ講習会

平成 28 年 2 月 13 日 (土) たまん家族会が行われました。今回は「Ryukyu リフレあんよの調べ」の呉屋愛子先生をお招きし、だれにでも出来る簡単足もみを実演して頂きました。

昔から健康法の 1 つとして注目されている足ツボマッサージ。足には全身のつぼがあり、足つぼを刺激することで血行が改善されたり疲れがとれるなどの効果が期待することが出来るそうです。沢山ある足つぼですが今回は 4 つの重要な足つぼを教えて頂きました。① 腎臓 ② 輸尿管 ③ 膀胱 ④ 尿道 ①～④の順番で押していきます。また、皮膚や筋を痛めないためにもマッサージのときはマッサージクリームを使用しましょう。



1. 腎臓
2趾と3趾趾の間を
まっすぐ下りて
土踏まずになったところ
500 円玉程の大きさ。



2. 輸尿管
腎臓の下端から
膀胱までの斜めの
ライン



3. 膀胱
足の内くるぶし
の下のふくらみ



4. 尿道
膀胱から内くるぶしの
うしろにかけてのライン

足をもんだ後は、白湯を飲み、血液の循環をよくすることにより血液中の老廃物をいち早く尿として排出させます。

【注意：足をもんではいけない時】

- ・ 食後 1 時間
- ・ 足にできものや外傷がある場合
- ・ 38℃以上の高熱がある場合
- ・ 妊娠直後 (安定期に入ったら OK)
- ・ 重度の心臓病の場合



書道教室の取組みと出展状況



月 1 回 (第一土曜日) 糸満南小学校跡地、生涯学習センターにて習字教室を開催しています。たまんの仲間達以外にも他事業所で就労されている人もいます。

毎年、糸満市文化祭や豊原自治会の文化祭にも出展しています。たのしいサークルですので興味関心のある人は是非、見学・体験をおすすめします。一緒に楽しい時間をすごしませんか？



季節のお花

春も近づき、少しずつ暖かくなってきました。大地班では春から夏に向けてのお花の種を蒔き始めています。今日はその中でもお勧めな「ニチニチソウ」を紹介したいと思います。

糸満市の市花にもなっているニチニチソウは、非常に強く育てやすい花として人気のある花です。道端にピンク色のニチニチソウが咲いているのをよく見かけますが、大地班で扱っているニチニチソウは品種改良されている品種で、色のバリエーションが豊富なので、白や紫、ピンク、サーモンといったカラーでプランターや花壇を彩ってくれます。

育て方もシンプルで、夏場は朝夕の 2 回の水やりをしっかり行えば、次々と花びらが咲いて 12 月頃まで咲き続けてくれます。この機会に是非大地班のハウスに見学に来て下さいね。1 ポット 45 円～販売しております。



職員おすすめのお店

「ハワイアンカフェ コア」では沖縄県産の食材や自家製ハーブを使用したオリジナリティー溢れるこだわりのハワイアンフードを楽しめます。モーニングやランチタイムでは 20 種類以上のサラダバーや日替わりスープが用意されており大変、満足いく内容となっています。また、「たまん」からも出荷している大豆若葉を使った料理も併せてお楽しみ下さい。どこまでも広がる青い海を眺めながらひと時、普段の忙しい時間を忘れて癒しの時間を過ごしてみませんか。



【住所】

糸満市潮崎町 4-28-20

ここパンチ 202

Tel : 098-851-8495

平日 10:00 ~ 19:00

金・祝前日 10:00 ~ 22:00

土・日・祝 09:00~22:00