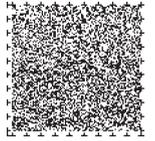


第46号

MOI!



今号のトピック

食事を味方に元気に過ごそう! 1ページ

新宿区立障害者福祉センターで 2・3ページ

おいしい給食を食べてみませんか?

今回はセンターの給食サービスにスポットをあてて、ご紹介いたします。料理長の中込さんのインタビューもあります。ぜひご覧ください。



スマイルインタビュー 小林 龍之助さん

4ページ

今回は、講座参加はもちろん、千社札講座の講師を務められたのも記憶に新しい、小林さんです。

大好評だった千社札講座より



食事を味方に元気に過ごそう!

秋バテ防止の食事 手軽にできるアイデア集

今年もうだるような暑さでしたね。

最近「秋バテ」という言葉があるようで、夏の疲れが残ってしまう方も多いようです。

皆さん、食欲が落ちてしまったり、だるさにまいていたりしませんか?

季節にあった食事で体調を整えて、これから来るレジャーの秋に備えましょう!

旬の野菜は パワー満点

秋といえば、「きのこ」や「サツマイモ」。季節の食材は、季節ごとの体調にあったものであることが多いですが、特に上記の食品は消化を助けてくれて、身体も温めてくれる一石二鳥の食材です。

最近話題の「イミダペプチド」という疲労回復成分が含まれている鶏むね肉とあわせて頂くのも、相乗効果が期待できますね。



ほっこりお鍋で、 胃腸も笑顔

夏の間冷たいものを食べ続けた胃腸はお疲れ気味です。暖かい消化のよい食事が必要となってきます。

お勧めは、うどんや雑炊、鍋物等です。夏の間食べる気にならなかったものも、美味しい時期になってきますね。体を温める作用のある生姜入りのスープもお勧めです。



疲労回復の合言葉 「ビタミン B1」

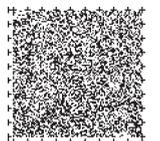
疲労 = エネルギー不足の状態です。エネルギーを作り出すのに特に必要なのはビタミン B1 です。

多く含まれている食品として有名なのは、豚肉ですがそのほかにも、豚肉以外にもうなぎやカツオ、サケ、鯛などにも多く含まれていますので、カルパッチョなどにして食べると疲労回復に効果抜群です。

秋の疲労回復の POINT は「暖める」こと。

食事だけでなく、服装も朝夕の冷え込みに備え、一枚羽織れるものを用意したり、温めのお風呂ゆっくり浸かりリラックスし、しっかり睡眠をとるようにしましょう。また、いつもより少し意識して軽い運動をしてみることも、体を活性化させるホルモンを生じるさせるために有効です。

ポイント



新宿区立障害者福祉センターで おいしい給食を食べてみませんか？

当センターでは、ご利用者さまにむけてバランスのよい給食の提供を行っています。
ご自分で気を付けてみてもなかなか難しいカロリー計算や、ストレスになりがちな食事コントロールの一助に、センターの給食サービスを取り入れてみてはいかがでしょうか？
美味しく食べて、楽しいランチタイムをぜひ、ご体験ください。

☆献立例☆

＜リクエストメニュー＞

- ご飯
- みそ汁
- たらの酒蒸し
- チキンボールと野菜の煮物
- 紅茶ババロア

⇒628 キロカロリー



＜食べた人の声＞

私の好きなメニューで味つけが良かった！
さっぱりしていておいしい！
特に酒蒸しが美味しかった！

生姜とお酒につけこんでじっくり蒸しました！
とても食べやすい柔らかさになっています！

～料理長より



コンソメスープ
ハンバーグきのこソース
さつま芋サラダ
マンゴーベークル
&カマンベールソフト



誰もが美味しく食べられる工夫を！

センターの給食利用者は年齢層が幅広く「これくらいの年齢向け」と絞りにくいので、誰が食べても食べやすい硬さ、味を心がけています。
おいしいとご好評いただいているサラダですが、サツマイモサラダは皮を全部むいてふかず時間を長くし、手で混ぜるときに崩れるイモと崩れないイモが残るように混ぜました。食感を楽しんでもらえるようにしています。
ツナじゃがは、ツナが生臭くならないように少しだけしょうがを入れるなどしています。夏バテ対策では、隠し味程度にニンニクやしょうがを入れています。

衛生管理について！

厨房内は手洗い・身だしなみ・塩素消毒を気をつけています。手が空いたときは、常に掃除をするようにみんな心がけています。



人気を実感するメニュー！

麺類やどんぶり物は残りが少ないので好評なのかなと思います。から揚げは絶対残食がないので（笑）好評なんだと思います。

ナポリタンパグティ
コンソメスープ
キャベツのビーンズサラダ
アイスクリーム



おすすめメニューは？

ジャージャー麺です。夏にしか出ないものですが、コクがあるけど濃すぎない味を心がけています。それからチャーハンもおすすめですね！
五目チャーハンとか海鮮チャーハンがありますが、具材を先にいためて味をつけて、具材を炊き込むようにしてお米に味をつけるようにしています。
年齢が上の方には、煮魚・蒸し魚がお勧めです。魚が硬くならないように、オーブンのスチームの機能をつかうのですが、更にホテルパンという深めのものに水をいれて、水分量を含ませて焼くようにしています。

みなさんへメッセージ！

作るときは、美味しいものを食べていただけるようにと考えてつくっています。一ヶ月に一度の給食会議のときにリクエストを出してもらえれば、なるべくかなえられるように努力しています。ぜひ給食をご利用下さい。

ジャージャー麺、中華スープ、
焼売、青菜のナムル、フルーツ寒天



夏のイチオシメニュー！

栄養士さんよりひとこと！

暑い夏にピッタリなジャージャー麺。
食欲が落ちがちな夏の後半ですが、ピリ辛に味付けした肉味噌が食欲をそそります。
残さず食べてスタミナアップ！

鮭の野菜あんかけ
鶏肉と大根の煮物
いちごババロア



好きな曜日に
給食メニューを
利用できます♪

栄養士がカロリー
計算を行った上で
提供しています

月2回 大好評
セレクトメニュー
あり♪



●給食サービス概要

対象

区内在住の15歳以上65歳未満で身体障害者手帳1-3級の方又は愛の手帳1-4度の方
※事前に利用登録も必要になります

利用日時

月曜日から金曜日（祝祭日を除く）
午前11時50分から午後1時まで

休業日

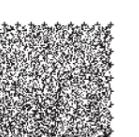
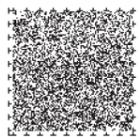
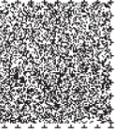
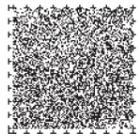
祝祭日・日曜日及び年末年始（12月29日-1月3日）は休業となります。

費用

サービス利用1回につき100円（減免制度もあります）+食材料費370円 / 1食

●お申込み手順

センターにご連絡いただきました後、担当と面接を行い身体状況をうかがわせていただきます。
利用申請が認められ次第、利用となります。（お好きな曜日の利用のみでも構いません）





スマイルインタビュー



センターを積極的にご利用されている方へのインタビューシリーズ7回目です。今回は、講座参加はもちろん、千社札講座の講師を務めたのも記憶に新しい、小林さんです。

小林 龍之助さん (ひげ龍)

Moi センターを積極的に利用されている方のインタビューですが、小林さんは、センターをどこまでお知りになったのですか？

小林さん 「女房が見つけてきたんだよ。リハビリに来たんだ。言語訓練だね。最初は、しゃべることがままならなくて、イライラしてたんだ。宿題を出されて、出来なかったこともあったけど、やっているうちに、だんだん良くなってきて、先生から「もう大丈夫だよ」って言われて、卒業したんだ。」

Moi 卒業はうれしかったですね。小林さんは、講座竹とんぼ(高次脳機能障害支援)にも参加されていますね。



小林 「竹とんぼは、始まった頃から参加しているよ。古い順から2番目かな。」

Moi 歴史をご存知なんですね。竹とんぼでは、染め物活動もしていますよね。

小林 「昔は1色だけだったけど、今は2色染めもできるよ。何色の染め粉で、何グラム入れるのかなど、段取りも考えるんだよ。」

Moi 小林さんを中心に作業されるんですか？

小林 「俺は意見は言わない。口下手だからダメなんだよ。言うときは言うけどね。みんな得意見を持ち寄って、決まったらそれで行く。自分たちで考えて、段取りを作っていたんだよ。だんだん良くなってきた。」

Moi 難しいところはありますか？

小林 「昔は作業していても、おもしろくなかった。でもやり方を覚えたら、だんだん楽しくなってきたんだ。メンバーの様子をみて、やり方が違うときは、アドバイスをするんだよ。」

Moi 竹とんぼでは、Tシャツの販売もしていますね。

小林 「自分で作ったものを売るのがいいね。お客さんに『こつちの色がいいよ』とか『お子さんはいますか？』って声を掛けて売り込むわけ。気に入ったのがなかったら、『今度までに用意しておきますね』って言うんだ。うちの孫や、友達仲間の子どもにも、たくさん作って持って行ったよ。」

Moi お客さんへの気遣いですね。小林さんの人柄を感じます。

小林 「タグやネームづくりなど、あまり目立たないところも、みんな考えていくんだよ。じゃあ、これでやってみましょ、って感じで。」

Moi 力が入っていますね。小林さんにとって竹とんぼは、どんな存在ですか？

小林 大事だよ。染め物という、ひとつの目的のために、いろんな人が集まっている。なかなかないよ。仕事ほど強制されないのも、自由でいいね。

Moi 小林さんが首から下げている木の札は『千社札(せんじゃふだ)』というんですよね。



小林 「作ってほしいって依頼がたくさん来たんだ。身体が不自由になる前から、書いているよ。それまでは右手だったけど、6年くらいかけて、左手で書けるようになったんだ。見慣れない字だけど『こぼやし』って書いてあるんだ。すぐに読めないところが、またいいね。」

Moi 千社札講座の講師もされましたね。先生なんてもんじゃないよ(笑)。

小林 書いた字に自分の個性が出るんだ。みんな全部違うから、おもしろいね。きれいにやる人もいたよ。

Moi 小林さんから後を継ぐ人がでてほしいですね。センターで講座を開いた感想はいかがでしたか？

小林 講座を開いて、やらせたいくらいだよ。生徒さんとも、つながりがたくさんできた。よかったよ。

Moi 今日は貴重なお話、ありがとうございます。明日もまた話そうか？(笑)

取材を終えて

ときに厳しく、ときに優しく接して下さる小林さん。話し方や、その内容からも常に周りのことを気に掛けているのが、伝わってきます。仲間同士のつながりを大切にされているのは、祭り好きの男気もあるのかもしれない。大変な時期を乗り越えてきたからこそ、その気持ちは人一倍強く、深いものなのだと感じました。