

社会福祉法人ゆっくら

〒301-0834

茨城県龍ケ崎市古城3204

TEL : 0297-85-4301

FAX : 0297-85-4306

URL : <http://yukkora.jp>

障がい者が安心して暮らせる
地域社会をめざして…

ゆっくら通信



ゆっこら第8期がスタート

2019年5月26日に開催されました社会福祉法人ゆっこら評議員会で、新たな理事6名、監事2名が選任され、続いて開催された理事会で新たな理事長が選任されました。理事・監事の任期は2年間です。（1期は2年間）

ゆっこらが社会福祉法人として認可されたのは、2005年3月です。来年の3月で15周年となります。これまでの15年は、茨城県、龍ケ崎市、つくば市、つくばみらい市、稲敷市、河内町、利根町をはじめとする行政の方々、龍ケ崎地方家族会やつくば精神保健福祉会（旧つくば地方家族会）の方々、また多くの医療機関、NPO、個人の方々に支えられてきました。あらためて感謝申し上げます。

15周年を記念して、記念の行事を計画しています。またこれまでの歩みをまとめた記念誌も発行する予定です。

第8期の役員（敬称略）

理事 赤嶺愛子、糸賀淳、猪瀬厚、杉江彰（理事長）、松橋和枝、吉田満輝

監事 牛腸真司、渡辺正春

ブルーベリーを見つめて

就労継続支援B型 ともだち村



今回は畑部門のことを紹介します。畑は、ブルーベリーと野菜の畑に分かれています。メインはブルーベリーになります。ブルーベリーの实には、健康をサポートしてくれる頼もしい成分がぎっしりつまっています。その中でも有名なのが目に良い成分として言われているポリフェノールの1種であるアントシアニン。アントシアニンには、人間の体に有害なさびつきを防止する作用があり、視覚機能の改善、花粉症の症状改善、生活習慣病の予防や改善など様々な効能が期待できます。また、食物繊維をたっぷり含むことから、便秘の改善にも一役かっています。（インターネット参考）。料理にも大活躍。ジャム、アイス、ヨーグルトなど。さて良い効能のあるブルーベリーの実ですが、暑い時期に雑草との戦い、実や葉っぱを狙う虫や鳥たちとの戦いがあります。今年も既に実が色づいています。

今回掲載されています実が第一号。令和1年6月21日に撮影した写真です、今年は例年以上に早く実が熟してきています。暑い夏を無事に乗り切っていきたいです。ブルーベリーが欲しい方は、是非問い合わせてください。

ボランペの家より 《お知らせです》

長い間お世話になっていた世話人の藤原さんが今年の2月に退職されました。
そして3月に新しい世話人の西浜祥子さんが入りましたので紹介させていただきます。
『今年の3月から板橋男子寮で世話人をさせて頂いています。
ゆっこのスタッフの方々に助けられ、特に高梨さんにはお世話になっています。
長年の主婦歴を活かして日々奮闘しております。
これから暑い夏に向けてメンバーの方々に喜んで頂ける食事を提供していきたいと思っております。
これからもよろしくお願い致します。 西浜祥子』



*この日のメニューは油淋鶏、キュウリときくらげとわかめの酢の物、漬物、オレンジです。

毎週木・金曜日に男子寮で作って頂いています。
新しいメニューがたくさん増えてきています！



待望の新商品登場

フレッシユグリン 食品部門

それは、松橋さん(施設長)からの頂き物から始まりました。
「知り合いの施設で作っているものでー」と、差し出されたお菓子がフィナンシエでした。
フランス語で「金融家」「お金持ち」を意味し金塊に似た台形のものが多い。
バターやアーモンドプードルをたっぷり使った高級菓子。ファンも多い定番の焼き菓子です。
これを同じような施設でこの値段で作れるなら、売ってみたいと。

ネットでいくつもの作り方やレシピを検索し、何度も試作を重ねました。焼き型も、カップや紙型、シリコン型、天板を試し、分量も調整、袋も何種類か取り寄せ、見栄えと値段の折り合いをつける工夫も重ねていきました。
約1カ月の期間の後、ようやく完成に至り店頭へ！農作物直売所にもかかわらず、20日間で約100個も売れました。
しつとりと甘く魅惑の焦がしバターの風味が、ホットするひと時を演出できれば嬉しいです。
ぜひ一度お試しあれ。 定価150円にて



クオリティー高いです。ヽ(〇〇)ノ

作品介绍

「春の終わりに」

春がスルスルと晴天に吸い込まれて
夏が片目を大きく開き輝かせる頃

僕は仕事を失いました

簡単な仕事だという人

大変な仕事だという人

どちらの声も労働の汗に混じって

Tシャツはぐちゃぐちゃで

陽射しに焼かれ

日影に蒸され

いつまでも濡れていました

帰り道に風が追い抜いてゆきます

風の背中を見送る僕は

どんな阿保面でしょう

ねえ お母さん

良い子でしたか

僕はどれだけの時間

良い子でいられたか

ねえ お母さん

今日はゴデチャの花を持ち帰ります

咲き遅れたけれど素敵な花です

地域活動支援センター わかば

M・Aさん

桜だより ～調理実習を振り返って～

ゆうあいワークイン K.Mさん

去る4月4日、ゆうあいワークインでは「桜の花見弁当」を作るための調理実習が行われました。

新年度になり初のプログラムです。

まず、スタッフとメンバーが食堂に集まってミーティングをしました。金谷氏から食材とメニューについての説明がありました。今回作るのは「いなりずし」「ちくわのキュウリ・ソーセージ巻き」「焼き肉」そしてデザート「フルーツ盛り合わせ」です。そして炊飯係、焼き肉を焼く係、ちくわの穴詰め係、フルーツ作りの係などの役割分担を決めて、早速調理に取りかかりました。

私は炊飯係で、4合半の米を7～8回程米とぎをし、適した分量の水と刻んだニンジンとだし汁を入れて炊飯器のスイッチをONにしました。

他の係のメンバーも金谷氏のアドバイスを受けながら、一口大に切った肉に焼き肉のたれをからめ、火が完全に通るまでフライパンでじっくりと焼いたり、千切りにしたキュウリと魚肉ソーセージをちくわに丁寧に詰めたり、フルーツを一口大にカットするなどの作業を進め、約1時間ほどでおかずとデザートが出来上がりました。

そして、お弁当パックにキャベツを敷きつめ、その上にプチトマトや焼き肉、ちくわをのせました。

ご飯が炊き上がるとちらしずしの素を混ぜ合わせ、予め用意していた油揚げの口を開いてずし飯を詰め込み、錦糸卵、でんぶ、さやえんどうを入れて、メンバーオリジナルの「いなりずしの花見弁当」が完成しました。

皆、初めて作りましたが、見栄えも良くとても上手に仕上げる事が出来ました。

いなりずしは具と酢飯がほど良くマッチした味わいで、焼き肉も焼き加減が丁度よい柔らかさで、ミックスデザートも甘くさっぱりした味でとてもおいしかったです。

昼食後はふれあい公園を一周して散策しました。

他にも家族連れなど結構花見客が来ていて、桜の花をバックにスナップ写真を撮っていました。

でも、桜の花はまだ満開ではなく7分咲きといったところでしたが、桜の木をみていると春の息吹というか生命力の強さのようなものを感じました。

30分くらい経って花見が終わると、午後からはメンバー7名でカラオケ大会をしました。

昭和の歌謡曲から演歌あり、映画の主題歌あり、特撮ヒーローの歌ありで、様々なJ-POPを皆で大熱唱して大いに盛り上がりました。

そして、楽しかった時間もあっという間に過ぎ、カラオケ大会も幕を閉じました。

私個人としては、昼過ぎに訪れた公園内の澄みきった空気と穏やかな青空、そして桜の花の色とりどりの美しさには、とても心が洗われる思いでした。今度来る時は、桜の花が満開になったその時期に観賞に訪れてみたいです。

そして機会があれば、またこの様な楽しいプログラムに参加したいと思いました。

快晴の中、とてもいい気晴らしになった心に残る一日でした。

わかばからのお知らせ

わかばメンバー制作の楽曲『夏の翼』がラジオにて放送されました！！この放送回を聴くことが可能です。詳細を知りたい方はわかばまでお問い合わせください。

☎ 029-836-8544



ゆっこら事業所一覧

	施設名	住所	電話番号
グループホーム	ポランペの家	つくばみらい市板橋2147-4	0297-57-0756
グループホーム	古城の家	龍ケ崎市古城3204	0297-85-4304
地域活動支援センター	ゆうあいワークイン	龍ケ崎市川原代町3区2422-10	0297-64-1335
地域活動支援センター	ふれんず	つくばみらい市神生530	0297-58-0466
地域活動支援センター	わかば	つくば市台町1-2-2	029-836-8544
就労継続支援B型	ともだち村	つくばみらい市板橋2147-1	0297-58-5201
就労継続支援B型	花農場	龍ケ崎市川原代町3区2422-11	0297-64-1393
就労継続支援B型	フレッシュグリーン	つくば市谷田部4701-2	029-875-3680
相談支援事業所	マリーナ	つくばみらい市板橋2147-4	0297-58-3670
本部		龍ケ崎市古城3204 2F	0297-85-4301