



こんにちは

2025年 2月号

いのちを敬い いのちを愛し いのちに仕えることによって 神の愛の実現に奉仕する

令和7年2月15日発行

HP / <https://www.shalomwakaba.com>



右上 河口湖
左上 山中湖
右下 河口湖
左下 精進湖

富士は日本一の山
村崎義紀



山梨県の富士五湖で撮られた写真です。



展示ボランティア募集

上記掲載の写真や作品は、シャローム若葉若松事業所の会議室に毎月替わりで展示しているものを広報誌「こんにちは」でご紹介しています。

皆さまの中には自分で描いた絵や作品が誰にも見られず眠っている方も多いのではないのでしょうか？そんな作品を展示してみませんか？

展示した作品は「こんにちは」で紹介させていただきます。ご希望の方はぜひお問い合わせください。

お問い合わせ：電話 043-234-5111 メール info@shalomwakaba.com

シャローム若葉 各サービス空き情報

訪問介護	(月)△ (火)○ (水)○ (木)○ (金)△ ご希望に沿える様対応させていただきます。	虹の家	本入居の為には入居受付が必要となります。随時受け付けておりますのでご連絡下さい。
デイ	利用をご希望の方は、曜日・入浴等ご相談下さい。随時、状況をお知らせ致します。また、見学につきましては、発熱など風邪症状が無い方でしたらご見学いただけますのでお問合せ下さい。		

発行：社会福祉法人 三育ライフ



理事長：東海林 正樹

施設長：高幣 義嗣

広報委員会：

岩井由紀子・芳賀卓・大川晃次郎

山本一・田野希・小野裕美

お問い合わせ先：

info@shalomwakaba.com

HP:<https://www.shalomwakaba.com/>

シャローム若葉 桜木本部	電話番号	FAX 番号
管理部門	043-234-5111	043-234-5119
児童デイサービス STEP+	043-312-6655	043-234-5119
第2居宅介護支援事業所	043-308-8588	043-234-5119
シャローム若葉 若松事業所	電話番号	FAX 番号
デイサービスセンター	043-235-4866	043-235-4850
グループホーム虹の家	043-235-4867	043-235-4868
居宅介護支援事業所	043-214-3450	043-234-8411
訪問介護事業所	043-214-5567	043-234-8411
福祉用具貸与事業所	043-309-8598	043-234-8412
シャローム若葉 区役所前事業所	電話番号	FAX 番号
千葉市あんしんケアセンター桜木	043-214-1841	043-214-8787

【編集後記】 2月になりやっと冬らしい気温となりました。寒いとお鍋が食べたくなりますが薬物野菜の価格が高騰し、お鍋も今年は高級料理の仲間入りです。寒いとはいえ東北の大雪に比べれば過ごしやすく暖かい千葉県、ご利用者とはばかばかの日差しを感じながら若松事業所の蠟梅を横目に「桜の花が咲くのが待ち遠しいね」と話しながら散歩を楽しんでいます (H.O)



立春も過ぎ、春の訪れが待ち遠しい今日この頃、STEP+では節分を前に鬼の的当てを制作しました。

地域と福祉のあんしん懸け橋

いつも、に宿る力

立春を迎えました。寒暖ある天候ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。こたつでぬくぬくと天気予報を見ていたら、一週間の予報の中に氷点下の予報と最高気温15度の予報が混じっていてびっくりしました。この冬は厳しい寒さの日もありますが全体的には昨シーズン同様暖冬と言えるのではないのでしょうか。とはいえ寒波は急にやってきますので油断は禁物、ご注意ください。

さて、私はよく失敗したり、悔んで落ち込んだりすることがあります。皆様もありますでしょうか。仕事での失敗や体調を崩して元気が出ない、家族や友人知人など人との関係のトラブルで弱っていたり、やりきれない出来事、などは頻度は違えども誰にも起こることだと思います。そのような時は、いつも通りを守る、いつも通りを崩さないことを心がけています。毎日当たり前のように営んでいる生活というのはかなり大事だと思っていて、いつもどおりのルーティン(生活)が自分を救ってくれることがあります。

簡単に言いますと、つらい時、いつも通りのことをする。仕事をする。いつもやっている家事をせせと行う。家事や仕事などに集中して過ごす。

集中せずともルーティンを追っていくことは今を重ねて新しい時間を進めていくこと。いつもの当たり前の行動ですから意識している人はあまり居ないかもしれませんが、生活するという行動、行為は大きな目で見ると前向きな行為なのだと思います。

私はそんなに強くない。立ち上がるには時間が必要です。完璧じゃなくていい、働き(動き)、しっかり食べ、ぐっすり寝る。この三つがバランスよくできていると、意外と崩れにくいです。生きていくための暮らしをしよう。掃除をし、洗濯物を干す、食事をつくり食べる、よく寝る、今しっかりと生活を積み重ねることは自分を強くする。未来の自分を助けることになると思っています。

さあ今日も風呂そうじをしよう！もう夕方か！と今日も働く。



千葉市
あんしんケアセンター桜木
主任 牧田 裕明



STEP+の「節分」



今年の節分は2月2日でした。一年がぴったり24時間365日はない事で立春の日の基準となる「立春の通過時刻」は年々遅くなっていきます。季節がずれないように調整するため立春が1日ずれ2月2日になりました。前の2日の節分は2021年その前はなんと1897(明治30年)との事で珍しいと思いきや、しばらくは「閏年の翌年は2月2日が節分」が続くそうです。

STEP+では節分の鬼退治ならぬ「鬼の的当て」を制作しました。自分の中にどんな鬼がいるか、追い出したい鬼を見つけ、鬼の色と理由を書きました！

- もっとほしい！もっと〇〇したい！とよばりな鬼は**赤色**
 - やる気が出ない、なまけてしまう鬼は**緑色**
 - イライラ、ムカムカ怒ってしまう鬼は**青色**
 - これで大丈夫かな…不安で勇気がでない心配性な鬼は**黒色**
 - できることがあってもやってもらった方が楽ちん♪と甘えてしまう鬼は**黄色**
- みなさんはどんな鬼をやっつけましたか？



🍅🍆🥕🥒🌶️ 無駄にしない！野菜を上手に冷凍保存！ 🍅🍆🥕🥒🌶️

春野菜がちらほらお店に並んでいますが野菜の価格はなかなか下がりません。せっかく買ったのに傷んでしまったことも少なくないのではないのでしょうか？

そこで今回は使い切れなかった野菜の冷凍保存をして無駄なく使いましょう！今回は余りがちな野菜「大根・じゃがいも・長ネギ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・きのこ」の冷凍方法です。

冷凍保存のメリットとデメリット

メリット 野菜の水分が凍った事により細胞壁が壊れ、味が染みやすくなる。そのまま使える。
デメリット 冷凍する事で生の状態に比べると食感が変わり、生食には向かない。水っぽくなる。

冷凍野菜の必需品

【冷凍用の保存袋とラップ】を使いましょう。野菜乾燥や臭いが付きにくくなります。

【大根】冷凍方法 生・加熱後

大根おろしは冷凍ができます。大体1回分をビニールなどに小分けし、空気を抜いて縛ります。保存袋に入れて冷凍しましょう。使うときはビニールのまま自然解凍で。

煮物やおでんに使うときは3~4cmの輪切りに、皮をむいてから1個ずつラップで包み保存袋に入れ冷凍します。下茹で後でもOK！水気は取りましょう。使うときは凍ったまま鍋に入れます。

【じゃがいも】冷凍方法 加熱後

生のじゃがいもは冷凍に向きません。必ず加熱をしましょう。冷凍コロッケでおなじみのじゃがいもは皮をむき、加熱後にラップに包み、保存袋で冷凍しましょう。使うときはレンジで解凍また凍ったまま鍋に入れます。

ポテトサラダなど潰して使うものは潰して冷凍し、凍ったままレンジで加熱した方が楽に使えます。

*粉ふき芋の様にしっかり水気を飛ばして冷凍しましょう。
 ひき肉とたまねぎを炒めたものを混ぜて冷凍し、レンジで解凍した後、皿にのせ炒ったパン粉をかければ揚げないコロッケができます。

【長ネギ】冷凍方法 生

長ネギは生での冷凍になります。泥ネギだと保存は効きますが、毎回面倒くさい方は、泥を洗い、水分を取ってから使いたい大きさに切ってそのまま保存袋で冷凍します。鍋や汁物など調理によって切り方が変わりますので数種類の切り方で冷凍しても良いかもしれません。使用方法は凍ったまま調理してください。薬味として小口切りで使いたい方は自然解凍で使えます。

【にんじん】冷凍方法 生・加熱後

生のままでもゆでてからでも、半月切りやいちょう切り、短冊切りなど、使う用途に合わせて切ってからラップで小分けにし、冷凍保存しましょう。解凍後の食感の変化が気にならないよう、薄切りにするのがポイントです。

ゆでる場合は1分ほど硬めにゆで、水気と粗熱を取り生・加熱いづれも保存袋に入れて冷凍する。

【キャベツ】冷凍方法 生・加熱後

生で冷凍する時は使いやすい大きさに切り、保存袋に平たく入れて空気を抜き、冷凍。茹でて冷凍する場合はキャベツを熱湯で10秒茹で冷水にさらし、色止めをした後、ラップに使う分を包み保存袋に入れて冷凍する。

キャベツのシャキシャキ感がなくなるのでスープや炒め物、餃子の具などにおすすめです。

【たまねぎ】冷凍方法 生・加熱後

生の場合は使いたい大きさに切ってから平らになるようにし、保存袋に入れ冷凍します。ジッパー保存袋にそのまま入れる事で使いたい量が都度出せます。

加熱する場合は薄切りやみじん切りにしたたまねぎをあめ色になるまで炒め、粗熱が取れたらラップで小分けに包んで保存袋に入れて冷凍します。

【きのこ】冷凍方法 生

きのこは石づきを取りほぐしてから保存袋に入れて冷凍するだけ！。1種類だけ入れても数種類きのこを混ぜてもOK！。あまり手間もかかることなく冷凍できます。冷凍のまま鍋に入れましょう。

冷凍野菜でできる「和風ポテトサラダ」

材料
 冷凍じゃがいも
 冷凍にんじん
 冷凍たまねぎ
 かつお節 お好みの量
 しょうゆ 少し(風味付け程度)
 マヨネーズ いつもの量の半分
 塩コショウ お好みで



*多めにかつお節を入れるとマヨネーズを入れなくても満足できる味になります。

- 1.じゃがいもを電子レンジで加熱しボウルに入れて冷まします。
 - 2.粗熱が取れたらかつお節・しょうゆ・マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
 - 3.味見をして塩味が足りないようだったら塩コショウで味を調える。
- *写真はじゃがいも、にんじん・玉ねぎの順で同じ鍋で、時間差で一緒にゆでかるく潰し混ぜて冷凍した物を使用しています。

鍋に入れるだけ「簡単きのこスープ」

材料
 冷凍きのこ
 冷凍長ネギ(小口切り)
 乾燥わかめ
 鶏がらスープの素
 塩
 しょうゆ
 ごま油



- 1.鍋に水、鶏がらスープの素、冷凍きのこを入れる。
 - 2.沸騰したら乾燥わかめ、長ネギを鍋に入れる。
 - 3.わかめが柔らかくなったら塩、しょうゆで味を調え、ごま油を入れる。
- *スープの味は味噌を入れて味噌汁にできます。わかめを冷凍キャベツやにんじんに変えてコンソメ味でもおいしく作れます。

冷凍野菜のポイント

野菜は使いやすい形状に切ってから冷凍する。使う時は冷凍の状態から加熱する。