

ご利用者様・ご家族・ボランティア会員・オリーブの絆

# オリーブ通信

2018年

平成30年12月 通巻 第172号

発行 NPO いきがいサロンオリーブ

編集責任者 加世田 輝三

〒187-0032 小平市小川町1-972-1

デイサービス オリーブ たかの台

こまくさの会 (ボランティア事業)

Tel : 042-344-7801 Fax : 042-344-7780

ホームヘルパーオリーブ

Tel : 042-344-7803 Fax : 042-344-7802



## 12月挨拶

師走を迎えクリスマスイルミネーションが目を楽しませてくれる季節となりました。皆様には、何かと忙しい12月になりますが、お体にお気を付けて、ご家族健康で新年を迎えられますようお願い申し上げます。

12月の行事、イベント、記念日は、12/1映画の日、12/1～6秩父夜祭、12/3～9障害者週間、12/9は障害者の日です。12/8針供養、12/10人権デー(世界人権デー)、お正月の準備を始めるお正月事始めは、12月13日です。12/17～19羽子板市、12/22冬至、12/23天皇誕生日、12/24クリスマス・イブ、12/25クリスマス、12/28御用納め、12/31大祓、紅白歌合戦・除夜の鐘と続き新年を迎えます。

また、年賀はがきの引受開始は12月15日(土)からです。お歳暮は、百貨店等では12月20日ごろまでに届くように手配することが無難とのこと、好みの商品の品切れ、年内配送、年末旅行等で不在が多い事などが理由のようです。

12月22日は冬至、一年のうちでもっとも昼が短くなる日(もっとも夜が長くなる日)、冬至の日には、冬至かぼちゃ、冬至がゆを食べたり、柚子湯に入る風習がありました。「冬至の南瓜を食べると風邪を引かない」ともよく言われました。

南瓜は栄養価も高いので、冬至に限らず食べたいものですね。以上参考までに。

理事長 加世田 輝三

## ボランティアの集い

お忙しい中ご調整有難うございました。恒例のボランティアの集い、下記要領で今年も開催させていただきますのはこびとなりました。

日時: 平成30年12月7日(金)

午後6時～午後8時

場所: デイサービスオリーブたかの台

会費: 1人1000円

## 第15回作品展ご報告

今年度ご利用者の皆様が創作されました作品の数々と、



書道、絵手紙、おとなの塗り絵、写真



陶芸、手芸、細工物、折り紙、スケッチ等々

日々ボランティアの皆様のご協力により継続されております趣味活動、行事活動を「作品展」として開催させていただく事が出来ました。



12日(月)紅あき一座



13日(火)お囃子



14日(水)ノロゲンゲ



15日(木)吉原朝馬



16日(金)シンガー



17日(土)パンブキンズ

ご協力していただきましたご利用者様、ご家族様、ボランティアの方々、職員、そしていきがいサロンオリーブに関わってくださるすべての皆様方へ深く感謝しております。 相談員 細見 吉輝

## 男の料理教室

2016年3月末の定年退職を機に、かねてから知人に誘われていた「土曜男のキッチン」という、会員が男だけの料理教室に入りました。

その知人は、料理教室で学んだ料理を、数日以内に家庭で再現していて、妻から感謝されて

いるとのことでした。

退職までは料理を全て妻に任せていたので、仕事を続けている妻に、多少でも家事の負担を軽減できるのでは、との思いも動機の一つでした。

月2回の土曜日の参加者は、毎回13名前後で、会場の津田公民館の調理台は4台ですので、1班3～4名で2～3品の料理を分担して作ります。

最初にメニューの読み合わせを行い、早速調理に入ります。

入りたての頃の自分は、指を切るのが怖くて包丁の動かし方もぎこちなく、「そぎ切り」や「乱切り」の意味がわからず、その都度メンバーに聞いて手を休ませてしまったり、タマネギを縦に切るところを横に切って、変な出来上がりにも貢献してしまったりと、散々でした。

それでも2年半がたった今では、なんとか半人前ぐらいまでに上達し、先日の10月6日には1品を一人で任されて調理し、お世辞を含め、美味しくできているねと、お褒めの言葉をいただきました。

それにしても、今でも不思議なのは、4班で同じレシピを元に料理を作っても、でき上がりの味や、でき映えに違いがあることです。

「違いがわかる男の」というフレーズがありますが、それを地で行くようです。

更に不思議なのは、4班でそれぞれ味見をして、決まって各班が口にするのが「俺たちに班が一番美味しい」との主張を譲らないことです。

味以外でも、時にはけんか腰になり、ヒヤヒヤすることも。

社会の荒波を乗り越えてきた、個性の強い男達が集まっているので、やむを得ないのかなと、今では自分を納得させています。

肝心の妻の家事の軽減の件ですが、最初に参加した時のメニューを、翌日家で作ることにしたのですが、買い物をして、食材を切り、調味料を混ぜタレを作るなどの一連の下準備をし、料理を作り、器を選んで盛り付け……妻はこんなに大変な事を毎日家族の為に、一言も文句を言わずやってきたのだと、改めて感謝の気持ちが湧いてはきましたが、できあがった料理の味をかみしめ、台所の散らかっているのを眺め、私の妻の方が遙かに美味しい料理を、しかも短時間で作ってしまうことに気づき、料理は趣味に留め、そっと妻に任せることにしました。

その代わりに、料理以外の食器の片付け、皿洗い、洗濯、洗濯物干し、毎日のゴミ出しなどの家

事を、今までの罪滅ぼしと考え、今では自分の分  
担と自覚し、早起きをして、精を出している私で  
す。

理事 山岸 佳一



## 12月の行事予定

1日(土)	午前 午後	書道 朗読
2日(日)	午前	
3日(月)		
4日(火)	午前 午後	書道 カラオケ
5日(水)	午後	白梅学園コミュニティーカフェ
6日(木)	午後	カラオケ
7日(金)	午前 午後 夕方	書道 お雛子 ボランティアの集い
8日(土)	午後	音楽療法(仲村兼幸様のお嬢様)
9日(日)	午前	
10日(月)		
11日(火)	午後	シンガー
12日(水)	午前 午後 夕方	絵手紙 陶芸 作品展職員慰労会(休憩室)
13日(木)	午後	カラオケ
14日(金)	午前 午後	マミヤーン 吉原朝馬「落語」 こまくさの会サロン
15日(土)	午前 午後	書道 野の花
16日(日)	午前	
17日(月)	午後	けん玉・マジックショー(岸本さん)
18日(火)	午前 午後	中国式体操 歌のお時間
19日(水)	昼食 午後 夕方	誕生会 おとなの塗り絵 定例会議・研修・謝恩会
20日(木)	午後	ユーフル
21日(金)	午前 夕方	折り紙 オリーブ理事会
22日(土)		
23日(日)	午後	こまくさの会「カラオケ」
24日(月)	午後	ヨーガ体操
25日(火)	午前 午後	折り紙 歌のお時間
26日(水)	午前	書道 紅あき一座 由井さんハーモニカ
27日(木)	午後	カラオケ
28日(金)	午前 午後	書道 ヨーガ体操 こまくさの会「家族会」
29日(土)		12月締切日
30日(日)	午後	大掃除
31日(月)		休日

## 大掃除

日時: 平成30年12月30日(日)

場所: 特定非営利活動法人

NPOいきがいサロンオリーブ

デイサービスオリーブたかの台

ホームヘルパーオリーブ

鷹の台グリーンハイツ休憩室



## こまくさの会(ボランティア事業)

こまくさの会の参加者を募集しています。

○サロン(コミュニティ・カフェ) 毎月第2金曜日

今月は14日(金)13時~15時30分

○家族会・毎月第4金曜日、

今月は28日(金)13時~15時30分

○カラオケの日・毎月第4日曜日、

今月は23日(日)13時30分~16時00分、会費

100円、場所・デイサービス オリーブ たかの台

この他 ○ちょっとしたお手伝い ○災害地への  
支援 等



## デイサービスの空き状況

	月	火	水	木	金	土
要介護	4名	4名	2名	4名	4名	2名
要支援	0名	0名	0名	0名	0名	0名

通所体験大歓迎です。お知り合いの方にご紹  
介ください。見学・体験は自由です。送迎(無料)  
いたします。昼食(有償)もあります。

健康麻雀、囲碁、将棋、書道、絵手紙、カラオ  
ケ、パソコン、各種イベント準備しています。又、リ  
ハビリ・機能訓練用マシンを設置しています。1日  
をどのように過ごされるか実際に体験して下さい。



# オリーブ献立表

## 平成30年12月

# 昼食

お断り：市場・天候不順等の影響で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。お米は魚沼産コシヒカリ新米を毎日精米して提供しています。美味しいです。出汁・味噌は超一流を使用しています。

1日 (土)
● 回鍋肉
● 三角いなりと揚げ ボールの煮物
● 春雨のチャブチェ 風
● もやしときゅうり のナムル
● わかめと葱のみそ 汁
● ご飯・フルーツ
☆ ブルーベリーかん
562Kcal

<b>3日 (月)</b> ● エビフライとオムレツのタルタルソース ● 凍り豆腐のみそ煮 ● わかめとオクラの和え物 ● 春菊のごま和え ● 大根のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 黒蜜寒天 592Kcal	<b>4日 (火)</b> ● タラの中華風あんかけ ● ポークストロガノフ ● タラモサラダ ● 青菜の玉子和え ● 大根のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 黒蜜寒天 460Kcal	<b>5日 (水)</b> ● 野菜入りハンバーグゆず風味おろしあん ● 車麩とちくわと里芋の煮物 ● ブロccoliーとコーンのサラダ ● メンマとインゲンともやしの炒め物 ● 豆腐となめこのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ コーヒーゼリー 499Kcal	<b>6日 (木)</b> ● おでん ● 肉じゃがコロケ ● 刻み昆布と大豆の磯風味和え ● 炒りたまごうや ● 豆腐となめこのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ コーヒーゼリー 473Kcal	<b>7日 (金)</b> ● 赤魚の煮付けとカニ風味焼売 ● ウィンナーとキャベツのトマト煮 ● ひじきの煮物 ● ツイストマカロニと野菜のマリネ ● 豆腐とわかめのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ バナナの黒糖かん 547Kcal	<b>8日 (土)</b> ● 鶏肉のクリームシチュー ● イカ団子と大根の煮物 ● キャベツとハムの中華サラダ ● インゲンのおかか ● 和え ● 豆腐とわかめのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ バナナの黒糖かん 498Kcal
<b>10日 (月)</b> ● サバのコチジャンみそタレ焼 ● キャベツボールとはんぺんの和風煮 ● ふきの煮物 ● カリフラワーのごま和え ● じゃが芋と玉葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン 563Kcal	<b>11日 (火)</b> ● 鶏の唐揚げの南蛮漬け ● 大根と花さつまのカニカマあん ● もやしと人参の中華風和え ● おからの五目煮 ● じゃが芋と玉葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン 599Kcal	<b>12日 (水)</b> ● タラのチャンちゃん風 ● つくねの照焼風あんかけ ● オクラと竹の子湯葉のおかか和え ● 揚げじゃが芋 ● 椎茸のかき玉汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 豆乳プリン黒蜜がけ 556Kcal	<b>13日 (木)</b> ● ハンバーグホワイトソースかけ ● ツナと白菜の甘辛煮 ● ビビンバ ● さつま芋のマヨ和え ● 椎茸のかき玉汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 豆乳プリン黒蜜がけ 600Kcal	<b>14日 (金)</b> ● ハッシュドポーク ● 春巻 ● 小松菜の辛子醤油和え ● あさりとキャベツのバター醤油味 ● 茸汁 ● ご飯・フルーツ ☆ ぜんざい 610Kcal	<b>15日 (土)</b> ● ホキのきのこあんかけ ● 肉団子とさつまいものトマト煮 ● わかめと白きくらげの梅しそ和え ● カリフラワーのマヨ和え ● 茸汁 ● ご飯・フルーツ ☆ ぜんざい 540Kcal
<b>17日 (月)</b> ● ポークカレー ● ミートオムレツ ● 若竹煮 ● きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え ● わかめと葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 黒蜜寒天 521Kcal	<b>18日 (火)</b> ● 鶏肉と野菜の炒め物 ● 高野豆腐の大豆そぼろあん ● ほうれん草と油揚げの煮浸し ● さつま芋のレモン煮 ● わかめと葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 黒蜜寒天 506Kcal	<b>誕生会19日(水)</b> ● 牛すきやき風煮 ● 五目しんじょと里芋の田舎煮 ● 刻み昆布と蒸し鶏の梅肉和え ● 三色ナムル ● 豆腐となめこのみそ汁 ● 赤飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン 618Kcal	<b>20日 (木)</b> ● 牛肉のブルコギ風 ● はんぺんボールのオーロラソースか ● ふきの大豆そぼろ煮 ● 中華サラダ ● 豆腐となめこのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 牛乳プリン 556Kcal	<b>21日 (金)</b> ● メンチカツの玉子とし風あんかけ ● 豚肉と大根のみそ煮 ● 春菊のお浸し ● シェルマカロニサラダ ● わかめと葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 寒天プリン 602Kcal	<b>22日 (土)</b> ● アジの醤油麹焼とひすい焼売 ● かぼちゃと花つみれの煮物 ● 玉ねぎとさつま揚げの生姜醤油 ● きゅうりとわかめのごま酢和え ● 炒め玉葱のみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 寒天プリン 529Kcal
<b>24日 (月)</b> ● フライドチキン ● チャウダー ● ほうれん草のごま和え ● 切干大根の炒め煮 ● 竹輪のおすまし ● ご飯・フルーツ ☆ ブルーベリーかん 639Kcal	<b>25日 (火)</b> ● カレイのみりん醤油焼 ● かぼちゃの肉そぼろあんかけ ● スパゲティとベーコンのサラダ ● 刻み昆布の和風サラダ ● 豆腐と揚げのみそ汁 ● 彩り野菜ごはん・フルーツ ☆ ブルーベリーかん 541Kcal	<b>26日 (水)</b> ● 天津カニ玉甘酢あんかけ ● 肉団子とキャベツボールのコンソメ ● トマトポテトサラダ ● 春雨とピーマンの中華和え ● 豆腐とわかめのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 寒天プリン 560Kcal	<b>27日 (木)</b> ● 鶏肉のカレー ● リームソースかけ ● すり身厚揚げと大根の炊き合わせ ● 切干大根の五目煮 ● メンマの白みそ炒め ● 豆腐とわかめのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 寒天プリン 536Kcal	<b>28日 (金)</b> ● 牛肉と野菜の甘辛煮 ● 豆乳三角揚げとえび団子の煮物 ● 刻み昆布の青しそ風味ドレサラダ ● 白滝と人参のきんぴら ● 豆腐と揚げのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 豆乳プリン黒蜜がけ 559Kcal	<b>29日 (土)</b> ● チキンステーキの梅肉おろしかけ ● がんもとはんぺんの炊き合わせ ● ひじきの五目煮 ● 大根煮 ● 豆腐と揚げのみそ汁 ● ご飯・フルーツ ☆ 豆乳プリン黒蜜がけ 534Kcal