

# 順天寮 広報誌

# やまぼうし

〒399-4117

長野県駒ヶ根市赤穂 8200-3 TEL0265-83-2335 fax0265-81-7335

理念 友・愛・絆 「私たちは、毎日の生活の中で共に生きる友として尊重し、  
親愛の心を持ち寮全体を深い絆で結び合い、  
利用者の幸福の実現と潤いのある施設づくりを目指します。」

発行 No, 18

社会福祉法人 伊南福祉会  
救護施設 順天寮  
令和6年9月11日



順天寮ホームページ  
(伊南福祉会)  
<http://inanfukushi.or.jp/>



## 非常食訓練 を行いました

近年、全国各地で地震や大雨による水害などの自然災害が頻発し、決して他人事ではないと感じます。

順天寮では、火災や災害の時に備えて定期的に避難訓練を行っていますが、この非常食体験訓練もその一つです。

集団生活をしている施設においては、全員の食事を賄うための非常食の準備は、ただお湯を入れるだけ、だとしても想像以上に大変な作業となります。備蓄食料や水、調理道具はどこにあるのか、から始まり、どのくらいのお湯をどうやって沸かすのか、食べ終わったゴミの片付けまで、日頃からの準備や心構え、訓練がとても大事だと、改めて感じた訓練でした。



お湯を入れて待ちます  
時間はかかりますが  
水でもできます

お椀不要  
このままいただきます



# JICA青年海外協力隊

## 駒ヶ根訓練所

### の皆様が来てくださいました

5月31日と6月7日の2日間、JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所の所外活動で5名の方が来寮されました。

1日目は利用者さんと一緒に洗濯物たたみや内職作業をしていたいただきました。長いコロナ禍での自粛が続き、協力隊の方とお会いするのは久しぶり。皆さん楽しそうに過ごしていました。

2日目は協力隊の方の一発芸!?、失礼しました、派遣先でのお仕事を紹介していただき、利用者さんとの交流を深めました。これから、エルサルバドル、ジョージア、ベナン、マーシャル、ミクロネシアで活動すること。さてさて、いったいそれはどこにある国???と、利用者さんは、寮内にある手作り世界地図を見て興味津々。初めて聞く国もありましたね。あつという間の2日間で、

「また来てね」という声もたくさん聞こえてきました。直接会って交流できる楽しさ、大切さを改めて感じました。

2日間の所外活動を終えて  
感想をいただきました

明るい笑顔で受け入れてくださり、ありがとうございました。皆さんとたくさんお話することができて嬉しかったです。ウクレレ演奏の際、一緒に歌ってくださってありがとうございました！皆さんのご健康とご多幸を心よりお祈りしております。

皆さんとてもやさしくて、一緒にお話してくれたり、作業の仕方をわかりやすく教えてくれたりして、とてもうれしかったです。皆さんからいただいたやさしさを、次は任国で活かしていきたいです。

今回は貴重な体験をさせていただき感謝しております。皆さんと交流ができましたことは、生涯の思い出です。皆さんのご健康をお祈り申し上げます。いつまでも元気でいてください。

皆さん、気さくにお喋りしてください。とても嬉しかったです。

初めは、警戒されてしまったのかなかなか話してもらえず悩みましたが、次第に打ち解けて親しくお話できるようになりました。皆さん自分のできることを一生懸命やっていく姿を拝見し感心しました。



楽器も音色もかわいいウクレレ (へっ♪)



空手の先生に教えていただきました エイツ、ヤツ!



こちらは剣道の先生です



派遣先の国のお話をさせていただきました



お身体に気を付けてがんばってください

寮の敷地内にある梅の木が今年もたくさん実をつけました



手づくりのおいしい梅ジュース、楽しみだね



5月8日  
梅採りをしました



あんなこと、  
こんなこと、  
あったでしょう〜♪



完成!



焼き



串さし

だんご作り

5月30日  
五平餅会

みんなで手作りして最高に  
おいしかったね!



みそを塗る



旅先で食べるお昼は  
格別でした  
また行きたいね!



武田信玄公の住居跡地に建てられた武田神社へお参りました

5種類のさくらんぼを  
食べくらべました



6月11日  
日帰り旅行《山梨県へ》

# 新 任 職 員 紹 介

- ①名前と職種をどうぞ
- ②好きなこと、趣味や特技を教えてください
- ③自分を動物にたとえると?
- ④休日の過ごし方教えてください
- ⑤なんでも一言どうぞ!



- ① 小田切実(おたぎりみのる) 支援員
- ② 音楽鑑賞
- ③ アルパカ
- ④ 大好きなペット(犬)と過ごす
- ⑤ 明るく楽しく毎日過ごしましょう



- ① 藤森陽子 (ふじもりようこ) 調理員
- ② 動画配信を見ること
- ③ 家ネコ
- ④ 家のことをやっていると1日が終わってしまう…
- ⑤ がんばります よろしくお祈りします



自分で選んで試着して…  
たくさんあって悩むなあ

6月25日  
おひさまデパート来寮!  
お買い物たのしむ😊



- ① 松尾達二 (まつおたつじ) 支援員
- ② 好きなこと…  
ゴロゴロすること  
趣味…自転車・旅行
- ③ ひつじ かな
- ④ 自転車に乗ったり、外を  
ブラブラすることが多いかな
- ⑤ のんびり楽しくすごしましょう



**タオル類(新旧問いません)の寄付を歓迎いたします**

新しいものはタオルとして、中古品はウエスとして活用させていただきます。いつもありがとうございます

**おかげさまで大好評!**



# おしらせ

**Instagramやってます!**

順天寮では利用者さんの日ごろの様子や行事の様子をInstagramに投稿しています。休日の過ごし方等、ホームページや広報誌で掲載していない内容も上げてあります。お気軽にご覧ください。

フォローー 〇〇人 目指しています!



順天寮Instagram  
[https://instagram.com/junten0001?utm\\_source=qr](https://instagram.com/junten0001?utm_source=qr)

**廃油せっけん、野菜販売しています**

利用者さんが作った廃油せっけんや手芸作品をかつぶれあい館で、野菜はニシザワ福岡食彩館などで販売しています。廃油せっけんはベルシヤイン駒ヶ根店の1階レジ近く、コミュニティプラザコーナーでも販売しています。売上金は材料代にあてる他、利用者さんの作業工賃として還元しています。せっけんは寮の窓口でも販売していますので、お気軽にお声掛けください。



## つくってみよう! 順天レシピ



編集  
後記

夏といえば順天寮恒例の納涼祭。今年こそは開催しよう!と案を出し合って準備して参りましたが、またコロナウイルス感染症の影響により中止となってしまいました。残念無念。。。でも気持ちを切り替えて、次の行事こそは地域の皆さまと再びつながることができるよう祈っております。

朝晩など秋の季節を感じるようになりました。まだ残暑のきびしい日もありますのでどうかお身体ご自愛下さい。

ゆずの風味と  
 ぼん酢の酸味でさっぱりと  
**『ゆで豚ゆず風味』**



五平餅会で利用者さんに提供して好評でした。野菜をたくさん合わせて作りましょう。

野菜は加熱するとかさ減るため、思った以上に摂取することができます。1食に片手に載るくらいの量がめやすです。

野菜に含まれるビタミンは、細胞膜を丈夫にしたり体調を整えたりする働きがあり、含まれる食物繊維は便秘をよくします。

- [材料と作り方] 2人分
- 豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用) 140g
  - キャベツ 100g にんじん 20g れんこん 5g
  - ゆず皮(きざんだもの) 0.5g
  - ぼん酢 12cc
  - ゆず果汁 2cc
- ☆

- ① 豚肉は酒少々入れた湯でゆで、冷水にとる
- ② キャベツ(食べやすい大きさに切る) にんじん(せん切り) れんこん(うす切り)は、ゆでで水気をきる
- ③ ☆印の材料を混ぜ、水気をきった豚肉、ゆで野菜と和え、器に盛る

いっしょにかが?  
**かぼちゃサラダ**



- ・レーズン 10g は湯湯に浸しふやかしておく
- ・プロセスチーズ 20g は0.5cm角切りにする
- ・かぼちゃ 100g は皮付きのままゆでてつぶす
- ・調理した具材を混ぜ、塩こしょうで味を整えて器に盛る

