

## しあわせマルシェ “旬” 紹介コーナー

紹介者: しあわせマルシェ野菜ソムリエ 川上直美

### <ズッキーニ> (~8月)

見た目はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。加熱するとナスに似た食感になり、油との相性がよく、オリーブオイルで炒めたり揚げたりすると風味が増し、じっくり煮込むと甘みがアップします。保存は、新聞紙などで包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。一般的な緑色の他、黄色もあり、丸形や、花ズッキーニ、円盤タイプのUFOズッキーニなどが入荷します。



### <オクラ> (~9月)

特有の歯ごたえとネバネバが特徴で、夏バテ対策に良いとされています。塩を振って軽くもみ、産毛をこすり落とし、水洗いして生のままでも食べられますが、サッと茹でると口あたりがよくなります。細かく刻むと粘りが増し、とろろのような食感になります。保存は、涼しい環境なら室内でも大丈夫ですが、夏場は、新聞紙などに包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れる方が良いでしょう。



平成二十九年度春季

## 俳句 優秀作品

選者 公益財団法人  
日本伝統俳句協会理事関西支部長  
ホトトギス同人 千原 叡子

温泉健康センターに設置している投箱箱への338句の応募作品の中から春季優秀作品をご紹介します。

### 特選

被災地の児等に神戸の雛の宿

駿河亜希

早々と名札を貰ふ菖蒲の芽

末永拓男

皇居へとわれを導く花吹雪

寺尾隆志

### 入選

園児等の手話の合唱雑祭

島崎すずらん

花冷の大聖堂にぬかづきぬ

寺尾隆志

春光やテニスコートに弾む声

西本元子

雨の日もマルシェに並ぶ春野菜

小島光子

亀こどりこどりこりと春うごく

繁田政弘

## 超お手軽かんたん健康体操

からだ楽ラク体操自宅でチャレンジ⑩ PART56

「ひざ」楽・元気体操/背骨コンディショニング教室講師  
酒井よしえ

### 腹筋&脚のつけ根の筋肉の強化

脚のつけ根の筋肉が弱くなってくると脚が上がらなくなり、転びやすくなります。今回は首に負担をかけずに腹筋のインナーマッスルと脚のつけ根の筋肉を鍛え、転倒予防に役立つエクササイズをご紹介します。ぜひ、チャレンジしてみてください。



1 あおむけになり、片方の脚を抱え込みもう一方の脚を真上に上げる。その時、できるだけ膝を伸ばす。  
【呼吸】  
口を閉じ、鼻から息を吸う。

2 腰が反らないところまで、伸ばしている方の脚をかかとから振り下ろし、すぐに元の位置まで上げる。その時、動くのは股関節のみ。  
【呼吸】  
振り下ろす時にお腹をへこましながら口から息を吐く。上げる時に吸う。



(公財)こうべ市民福祉振興協会が管理運営するしあわせの村、保養センター太山寺・ラジウム温泉太山寺などの施設を通じてつながるネットワークを紹介しています。今回は、しあわせの村内の障がい者施設をご紹介します。

社会福祉法人神戸聖隷福祉事業団 障がい者支援施設

**神戸明生園** 神戸市北区しあわせの村内  
☎ 078-743-8060 FAX078-743-8061



平成3年に利用者50名からはじまり、現在、入所66名、通所17名、ショートステイ数名の知的障がい者が利用しています。開園当初からの利用者も多く高齢化が進み、平成28年から理学療法士による健康体操なども取り入れ、転倒防止や運動能力低下予防を図っています。

<利用者の活動内容>  
3班に分かれ活動しています

- 散歩、体操、ダンス ● 畑での農作業
- 絵画・書道などの創作活動
- オリジナル製品の製作
- あき缶の仕分け作業

### ◆作品展「あ〜ら、どうも。」の開催

日々の創作活動の中で個性的でエネルギーあふれる作品が数多く生まれます。広く多くの方に知ってもらうためその作品展を年に1回、元町などのギャラリーで開催しています。

### 行動規範

- 私たちはキリスト教精神に基づき、
1. 援助を必要とする一人ひとりに仕えます。
  2. 利用者の人権を尊重します。
  3. 利用者が全人的存在として生かされるように支援者としての役割を担います。
  4. グローバルな視点にたち幸せな福祉社会の実現に努めます。



アクリルタワシの製作中



健康体操



販売製品

### しあわせの村との関わりのある活動

- はっぴねすコーナー(本館・宿泊館1階スマイルはっぴねす)で製品販売
- 「村のお店」(2カ月に1回温泉健康センターにて)で製品販売
- 缶バッチ☆マグネット製作隊として、お客様の注文を受けて製作
- 「しあわせの村まつり」に出店
- 「しあわせの村だより」封入作業

### スタッフの声

ご高齢の方が多いので、ゆっくり、ゆったりと過ごせるようにしています。意欲的に取り組んでいる作業から、仕事につながっていけるように心がけています。

