

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

アイспラント（～5月上旬）

アイспラントは青菜特有の青臭さもなく、食感はシャキシャキした感じで歯切れがよく、ほのかな塩味があります。さっと茹でてお浸しやマリネにしたり、天ぷらもおおすすめです。サンドイッチのレタスのかわりにしても美味しくいただけます。乾燥しやすいので、ビニールやポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れて保存しましょう。



3～4月に入荷する山菜



・つくし(3月上旬) ・ふきのとう(3月上旬) ・わらび(3～4月) ・たら(3月中旬)

オリジナル 世界に一つだけの 缶バッチ★マグネット

しあわせの村内の障がい者施設の利用者たちが、あなたの素敵なデザインを缶バッチやマグネットに!! イベントなどの記念品にいかがですか?

直径38mm 1個80円(税込)
直径57mm 1個100円(税込)

50個以上のご注文をお願いします。(50個未満は要相談)



缶バッチ★マグネット製作隊メンバー

ワークホーム明友・ワークホーム緑友
グリーンホーム平成・神戸明生園

【問合せ先】 P4

超お手軽かんたん健康体操 PART60

からだ楽ラク体操自宅でチャレンジ⑬ 腕が上がりやすくなるストレッチ①

今回と次回の2シリーズで、腕が上がりやすくなるエクササイズをご紹介します。

五十肩や老化の影響で肩回りが硬くなっての方にお勧めです。今回の動きは肩や胸の緊張をわらげ、解消します。毎日続けることで効果が期待できますので、根気よく続けましょう!



① 写真のように座る。指先を後ろに向け、肘が伸びるように手をつく。足は腰幅に開く。



② 徐々に背中を持ち上げ、胸を張る。20秒キープしてストレッチ。これを3セット行う。

痛くなく気持ちのよいところでキープ!

「ひざ」系・元気体操/背骨コンディショニング教室講師
酒井よしえ

慣れてきたらチャレンジしてみよう!



チャレンジ1
①の手の位置より少し後ろに手をつく。

チャレンジ2
①の手の位置より手の幅を狭くする。

お知らせ

肩・腰等の辛い痛みは背骨コンディショニング
日時：毎週土曜日 9:45～11:00
場所：しあわせの村トレーニングジム
※体験(1回1,080円)、
随時できます。

【問合せ先】 P4

しあわせの 車輪

(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。今回は東日本大震災時の被災地交流活動からつながりをもった仙台市の障がい者施設をご紹介します。

東日本大震災による被災地交流活動

社会福祉法人 わらしべ舎 多機能型事業所 わらしべ舎西多賀工房

仙台市太白区西多賀3丁目1-25
TEL 022-307-6320



<理念>

- 一人ひとりの個性と自己決定の尊重
- 一人ひとりの健康でゆとりのある生活の実現
- 一人ひとりの社会参加と自立の促進

わらしべ舎は、1990年に作業所を開設し、現在、多機能型施設として利用者48名、スタッフ22名が主にカレー班、石けん班、エコ班に分かれ活動しています。

しあわせの村では、レトルトの“和風す〜ぶカレー”をしあわせマルシェ(温泉健康センター)にて平成28年11月から販売しています。

<カレー班の活動> 就労継続支援B型事業

- *レトルトカレー製造・販売
- *カレーショップ「桜蔵」営業
- *移動販売車出店(地元プロ野球スタジアムなど)

大きくカットした野菜がゴロゴロ入っている 430円(税込)

レトルトパウチへの充填やシーラー作業

<具体的な作業内容>



各種食材切りや計量



ルウに必要なスープやペーストの調理



店舗やキッチンカーでの接客や盛り付けなど

石けん班やエコ班は環境に配慮した取り組みを行っており、利用者も社会に貢献できる活動を大切にしています。

<石けん班の活動> 就労継続支援B型事業

食廃油をリサイクルした製品として「EM*粉石けん」の製造・販売を行っています。

<エコ班の活動> 生活介護事業

廃油を原料にした「バイオディーゼル燃料」を作っているほか、EM*技術を用いて、地域の公園にある水質を浄化させ、虫をよみがえらせるプロジェクトも実施しています。

- (他) ◆廃油回収 ◆EM製品づくり(発酵液、EMIぼかし等)
- ◆工芸品づくり(サッポロ、コースター等)
- ◆利用者アートをを用いた布プリント雑貨の製造・販売



*EMとは

水質浄化活動の「有用(Effective)」[微生物群(Microorganisms)]を組み合わせた「有用微生物群」の略で、農業、畜産、水産、水処理、土木建築等々、様々な分野で活用が進んでいます。

スタッフの声

お客様に安心・安全に商品をお届けできるよう衛生点検をきちんと行ったり、えで製造しています。これからも、しあわせの村に来られる方の手にとっていただければ幸いです。



利用者の声

ずっと立ったままで仕事をするのは大変ですが、お客さまに美味しいカレーを食べてもらえるように頑張っています。お客さまからお店で「おいしかったです!」と言ってもらえた時はとてもうれしいです。

