

# 春の調理実習が開催されました



通所と居宅訓練合同による調理実習が、2月24日、亥の子谷コミュニティセンター（吹田市）でおこなわれました。日頃から料理しなれている人もそうでない人も、みんなで手分けをしながら、なごやかな雰囲気なかでできました。調理実習は年に4回あります。今回参加できなかったかたも次回はぜひご参加ください。“健康によい”、“低コスト”、“手軽”、そして“おいしい”がモットーです。



献立  
手づくりハンバーグ  
カレー味ポテトサラダ  
野菜たっぷり  
ミネストローネ  
あげない大学いも



# さて新聞

## 春風号

2015年2月28日発行

●編集・発行：千里サテライトサポートステーション（社会福祉法人 みなと寮/救護施設 千里寮）  
●住所：〒565-0825 吹田市山田北 15-5 ロイヤルソファワキ 406  
●電話：06-7897-8575（兼千里寮福祉相談窓口）070-1296-1263（携帯）

## サテライト・ピックアップ

2月のある日、どなたかがコップにさした梅を飾ってくれました。朝のうちツボミだったのが、午後には開花し、翌々日には満開となりました。一足はやく、サテライトに春が来ました。



## 3月の予定



### 3月16日（月）“地域を知ろう”

吹田を中心とした大阪北部のこの地域を知るために、みんなで外に出かけます。第一回は、アサヒビール吹田工場。できたてのビール（またはソフトドリンクも試飲します。13時出発予定。

### 3月17日（火）健康相談会

健康について不安に思っていることや生活習慣などについて気軽に相談。千里寮のナースが来てくれます。一人10分～15分程度。13時より。

### 3月26日（木）表現のワークショップ

太鼓を叩いたり、声を出したり、踊ったり。“個性”と“つながり”とをだいにした表現をめざします。講師は即興楽団うじゃ。13時30分より。

### 定例の食事会

毎週金曜日は食事会。サテライトで昼食を用意します（通常はご飯とみそ汁のみ）。おいしさだけでなく、栄養バランス、季節感などを考慮した食事の提供をめざします。

### サテライト名画上映会

3月もやります！上映したい映画のリクエスト絶賛受付中。サテライトが映画館になります。

### 清掃（弘済院）の仕事をしているかたへ

3月から支払いが以下のとおり変更になります。

- ・支払日：月初めの平日（3月は2日）
- ・場所：サテライト
- ・印鑑お忘れなく。その日これない方は翌日



あたらしく始まった“サテライト名画上映会”。一回目は『ひばり十八番 弁天小僧』（1960年）。上映後「子どもの時にこれを観て映画館に行ったのを思い出したよ」といった声も。

定例の“表現のワークショップ”。「回を重ねるごとにみんなの動きがよくなってきてます」と、講師を務めるナカガワエリさん。一人ひとりの個性も光りはじめてきています。



サテライトでは、屋前になるとジュースづくりがはじまります。素材は、千里ファーム（写真）で収穫した野菜をベースに、持ち寄った果物や牛乳など日替わりで。野菜不足を感じてるかた、どうぞ！



### 今月の作物

エンドウマメ。古代オリエント・地中海地方あたりが起源地であり、日本には明治に普及しました。熟す前の実がグリーンピース。いま千里ファームで、白く可憐な花が咲いています。収穫時期は5月。

## 今月のお知らせ

- ・サテライトをよりよいスペースとするために、利用者みなさまとスタッフとの意見交換会を3月中に開催します。とりあげてほしいテーマなどありましたらお知らせください。日程は決まりしだい連絡します。
- ・今年にはいつ、サテライトの近所でバイクによる人身事故がありました。サテライトと千里寮を行き来するときなど、外出するときは道路の横断には十分気をつけてください。信号や横断歩道があるところを渡りましょう。