

## 藍川地域「ほっとはうす」 コロナ禍でも地域の居場所に!

藍川「ほっとはうす」では、緊急事態宣言中以外は、感染対策を徹底して活動を継続しています。緊急事態宣言中も、完全に休止するのではなく、誰かが何かの相談に来るかもしれないという事で平日の午前中に1人ずつ当番で開いていました。解除後は又、色々なサークル活動が再開しています。7月20日には、「お楽しみ会」を開催し、岐阜市の消費生活センター出前講座の「落語・漫談」で楽しい時間を過ごしました。

地域の期待はランチ会再開です。まだまだ感染対策は続きます。又コロナ前のような活動ができる事を願ってコロナに負けないよう頑張っています!!



## 「ほっこり梅子弁当」

ながら梅子の家では、コロナ前にサロンランチ会を開催していましたが、コロナウイルスが流行し始めてからは、「ほっこり梅子弁当」という配食弁当に切り替えて活動しています。

弁当活動は一人一人と話し、その生活や体調等を知ることが出来ます。特に一人暮らしや男所帯の方には大変喜ばれています。家族のある方でも高齢化しており、家族分の弁当も必要になっています。又、配偶者の病气介護で時々弁当で楽しみたい等の様々な要求があり、繋がりや顔が見える活動になっています。



7月21日のメニュー

- ・イワシのかば焼き
- ・揚げ出し豆腐とナスの煮物
- ・シイタケの含め煮
- ・人参シリシリ
- ・豆の煮もの
- ・梅干しご飯



今回はとても暑い日でしたので、「水分を充分に取って部屋は涼しくしてね」と声掛けをしながら配達。皆さんのお弁当を受け取る笑顔はとても素敵です。「梅子の弁当は本当においしいね」「早く梅子の家で食べられるようになるといいね」「いつも本当ありがとうございます」とお弁当が届くこと、私たちが来ることを楽しみにしてくれているようです。メッセージに着ける花も折り紙で手作りです。



## モルック班会のご紹介

モルックとは、英語でフィンランドの投擲競技という意味で、棒を投げてピンを狙う棒倒しのスポーツです。モルックは、チーム戦で争い、木製の棒を用いて、同じく木製のピンを倒すことで点数を競い合います。

このモルックは外で行い、運動だけではなく頭も使い、倒したピンの数字を計算します。

コロナ禍で、室内に集まってできる事が限られており、体力が落ちている声をよく聞きます。フレイル予防として、認知症予防としてコロナ禍でできるスポーツを提案します。友の会の本部に1セットありますので、是非やってみてほしいという支部は連絡ください。



とっても楽しい!!  
皆さんもやってみませんか?



～豊富なビタミン・ミネラルを摂って免疫力をアップ～

大人から子供まで食べやすいメイン料理



程よい甘みとホクホクとした食感が特徴な秋冬の代表的な野菜の一つです。子どもから大人まで人気の食材です。かぼちゃの収穫時期は7～9月の夏～初秋に行われますが、収穫したのち2～3か月寝かせておくと甘みが増します。甘くて炭水化物が多いイメージですが、βカロテンが豊富で免疫力の強化や・疲労回復が期待できます。またビタミンE含有量が野菜の中でも高く、ビタミンCも豊富に含まれており、これらの栄養素と一緒に摂ることで相乗効果が得られます。残暑が残る中、夏の疲れを持ち越さないからづくりをしたいものです。

### ◆かぼちゃグラタン(4人分)◆



◆材料◆  
かぼちゃ…250g(約1/4個) 【A】豆乳……………200cc  
ベーコン……………20g めんつゆ(3倍濃縮)…大1  
溶けるチーズ……………50g 薄力粉……………大2  
塩こしょう……………適宜 黒コショウ…………(お好みで)  
バター……………適宜

～通常のホワイトソースでないのでさっぱり・ほのかに和風風味～

エネルギー137kcal 塩0.34g タンパク質6.9g

#### 〈作り方〉

- ①かぼちゃの種を取り、ラップに包み600W 5分加熱する。(500Wなら6分)
- ②加熱したかぼちゃを食べやすい大きさに切る
- ③【A】をボウルでかき混ぜる。薄力粉→豆乳→めんつゆの順にかき混ぜる
- ④ベーコンを1cm幅に切る
- ⑤耐熱容器に分量外のバターを塗りかぼちゃを並べる
- ⑥③を流し入れ、ベーコンの上に散らして、分量のチーズをかける
- ⑦オーブントースターで10分加熱する(チーズが焦げるようであれば途中アルミホイルをかぶせる)

### ★かぼちゃリゾット(4人分)★

エネルギー425kcal  
塩分2.8g タンパク質16.2g



#### 〈材料〉

鶏肉……………250g(1枚)  
かぼちゃ……………150g  
人参……………1本  
玉葱……………1個  
にんにく……………1かけ  
オリーブ油……………大1  
水……………500cc  
もち麦……………大6杯  
【A】  
牛乳……………200ml  
鶏がらスープの素…小さじ2  
カレールー……………3かけ

#### 〈作り方〉

- ①もち麦を30分水に浸す
- ②かぼちゃは種をとりラップに包んで600W 2分電子レンジで加熱した後 一口大に切る
- ③にんにくはみじん切りに、人参、玉葱、鶏肉は1.5cm大に切る
- ④鍋にオリーブ油、にんにくを加えて香りが出たら、玉葱、人参、鶏肉を加えて、水切りしたもち麦を加え、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤15分程度煮て鶏肉のアクをとる
- ⑥一旦火を止め【A】を加えてルウが溶けたら火にかけ5-6分煮る

みどり病院栄養科 科長 和田万代子管理栄養士