



アクティブ福祉 in 東京 '17
 主催 社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 東京都高齢者福祉施設協議会
 日時 平成 29 年 9 月 27 日
 主題 自立高齢者の健康寿命増進に必要なこととは
 副題 みんなで取り組もう。いきがい、やりがい、はたらきがいの相乗効果
 発表者 篠原明子（偕楽荘ケアワーカー）

介護予防を前面に出すのではなく、役割や責任を負って「はたらきがい」を感じることが結果的に介護予防として機能する。元気な高齢者にとって、それが介護予防の理想的な形ではないでしょうか。自立高齢者対象の軽費老人ホーム偕楽荘の取り組みから、日ごろの研究の成果を発表しました。

寄附のお礼

落合自治連合会 福) 永明会いなぎ苑 形如式典(有) 福) 啓光福祉会 福) 東京すみれ会 (株) ライフページ桜ヶ丘
 竹内良治様 田中登様 中村勝政様 松本健二様 他匿名 2 名 (順不同)
 総額 99,760 円 貴重なご厚志ありがとうございました。(平成 29 年 7 月～ 9 月)

事業所案内

社会福祉法人 楽友会

施設サービス

特別養護老人ホーム 白楽荘 042-376-1811 軽費老人ホーム 偕楽荘 042-376-1711

在宅サービス

多摩市白楽荘在宅サービスセンター
 通所介護部門 042-376-2942 訪問介護部門 042-376-1866

相談事業

白楽荘居宅介護支援事業所 042-376-4968 多摩市多摩センター
 地域包括支援センター 042-376-2941

ACCESS



社会福祉法人 楽友会
 〒 206-0042 多摩市山王下 1-18-2
 042-374-4649
 HP <http://www.rakuyuukai.com>
 fb <https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>

電車でお越しの場合

京王相模原線「京王多摩センター」駅下車 徒歩約 15 分
 小田急多摩線「小田急多摩センター」駅下車 徒歩約 15 分
 多摩都市モノレール「多摩センター」駅下車 徒歩約 15 分
 各駅より約 1 キロの距離です。ニュータウン通り側
 職員駐車場内通用口からエレベーターをご利用下さい。

バスをご利用の場合

多摩センター駅バスターミナル 4 番乗場
 多 11 [京王] 松が谷循環
 多 17 [京王] 松が谷高校循環
 桜 85 [京王] 聖蹟桜ヶ丘駅行
 「松が谷南」または「松が谷」下車 徒歩 5 分

栄養士's キッチン



お餅と麺つゆで簡単にできる炊き込みおこわをご紹介します。今回は山菜ときのこで作りましたが、さつま芋・筍・ツナ缶等、季節の食材や常備してあるもので手軽に作ることもできます。お正月にお餅が余ってしまった時などにもおススメです。

もちもち♪炊き込みおこわ

エネルギー 244kcal 塩分 0.7 g [中くらいのお茶碗 1 杯分]

材料 (2 合分)	
米	・・・ 2 合
切り餅	・・・ 1 個
麺つゆ (3 倍濃縮)	・・・ 大さじ 2
しめじ	・・・ 1 パック
山菜水煮	・・・ 1 袋 (80 ~ 100 g)

作り方
 1 米は、炊く 1 時間位前に研いで浸水しておく。
 2 山菜はさつと洗い、しめじは小房に分ける。餅は 1 cm 位にカットする。
 3 米をざるに上げて水を切り、炊飯器の内釜に入れる。しめじ・山菜・餅・麺つゆを加え、水を 2 合の線まで入れて炊飯する。
 4 炊き上がったら餅と具材が均一になるように混ぜる。

麺つゆの 3 倍濃縮って？

3 倍濃縮の麺つゆの場合、麺つゆ 50 ml に対してどれ位の水をいれると思いますか？
 正解は 100 ml です。3 倍濃縮とは、「出来るだけ元の量を原液の 3 倍にする」という意味です。水を 3 倍入れる訳ではありませんので、注意して下さい。

余ったご飯はおにぎりにして冷凍保存できます。

