



社会福祉法人新潟しなの福祉会
地域生活支援センター「ふらっと」
〒951-8142
新潟市中央区関屋大川前1丁目2番28号
TEL 025(265)5958 FAX 025(265)5948
相談専用 TEL 025(265)5957
E-Mail : furatto@chive.ocn.ne.jp
URL: <http://www.shinano-niigata.sakura.ne.jp/>

● ● ● 年末年始の休館のお知らせ ● ● ●

ふらっと・・・12月30日(金)～2日(月)

● ● ● 12月 ふらっと予定 ● ● ●

- 茶話会・・・ 3日(土) 13:30～地域交流室にて(女性のための茶話会です)
- 面白ろクッキング・・・ 9日(金) 11:00～13:00 地域交流室にて 5名
エプロン、三角巾の用意をお願いします。
*事前に、担当山岸までお申込みください。
- 昼食会・・・ 17日(土) 当日 10:30までにお申し込みください。
- 延長開館・・・ 24日(土) 20時までオープンします。

あどばんす年末年始休業日	*ふらっとの開館日とは異なりますのでご注意ください。	
あどばんす	12月29日(木)～1月4日(水)	
喫茶・ギャラリーあどばんす	12月29日(木)～1月5日(木)	
あどばんす「餅つき大会」	平成29年1月7日(土) 11:00～14:00	

クリスマス会のお知らせ

とうとうクリスマスの季節がやってきました。
今年のふらっとでは、かわいいマグネットや手作りカレンダーを作るクリスマス会を企画致しました♪
自分だけの素敵なクリスマスの小物を一緒に作りませんか?
皆さまのご参加をお待ちしております!

★日時：12月18日(日) 10:00～12:00
(9:30より受付開始)

★場所：地域生活支援センターふらっと

★参加費：300円(お菓子・お茶付)

★定員：先着20名
(定員になり次第締め切ります。ご了承ください)

参加締切:12月16日(金)までにお申し込み下さい。

イエローレシートキャンペーンのご報告

イオン様から頂きましたご寄附で、今回は「敷布団」「非常用の水」「非常用のドロップ」を購入しました。
地域の皆さま、イオンの皆さま
ありがとうございます!
大事に使いましょう♪(^^)!

村松産ぎんなん いかがですか?

毎年ご好評のぎんなんを入荷しました。
ぜひご賞味ください!
希望者はスタッフまでお声かけください。

200g 250円

平成28年度「精神障がい者ホームヘルパー講習会」のご案内

研修会は平成21年度から開催し、今回で8回目となります。精神障がい者が地域生活を送る上で、居宅介護（ホームヘルプサービス）が導入されます。その際、精神障がいを理解するための学習や経験の場が少ないために、サービス提供に関する不安を抱いている方が多いのではないのでしょうか？今回の研修会を通してあらためて精神障がいについて学習し、理解を深めていただく機会になればと思います。興味のある方は、ふらっとまでお問合せください。

【ふらっとTEL：025（265）5958】

日時：平成29年1月29日（日）

午前10：00～午後4：30

会場：新潟市総合福祉会館 4階（401～404会議室）

対象：居宅介護事業所、福祉サービス事業所、相談支援事業所、精神科病院、市町村の職員等

定員：50名

参加費：1,000円

内容：●精神疾患と障がいについて ～精神病の基礎知識と関わり視点～

医療法人恵生会 南浜病院院長 精神科医 後藤雅博氏

●実際にヘルパーサービスを利用してみて ～サービス利用者の想い～

当事者の方のお話（予定）

●グループワーク

～日ごろ支援の中で感じていることや悩み、なんでもぶっちゃけてスッキリしましょう！！～

●お悩み解決コーナー こたえてちょ～だい！！

～グループワークで出たお悩みを、パネリストにぶつけて、支援のヒントをもらって帰りましょう～

鍋の美味しい季節

今年も残すところ約1か月となりました。

先日、秋葉区で氷点下を記録し、白鳥があちこちの田んぼで見られるようになりました。

いよいよ季節は秋から冬へと変わりつつあります。

さて、冬を迎え、鍋物が美味しい季節となりました。我が家はもう鍋を堪能しています。鶏団子鍋、カレー鍋、トマト鍋、おでんなど。野菜がたくさん摂れるだけでなく、身体の温まる鍋は冬を楽しむ上で欠かせない食事ですね。鍋にどのような食材を入れるか、シメは何を入れるか、それぞれのご家庭のお決まりの食材があるのではないのでしょうか？我が家では油揚げや生姜をよく使います。油揚げはダシを吸って美味しいですし、生姜はすりおろしてスープに入れたり、粗く刻んで鶏団子に入れたりします。

冬は体調を崩しやすい季節でもありますので、鍋で肉や野菜をバランスよく食べ、また身体を温める効果のある生姜を料理に取り入れて、元気に冬を過ごしていきたいですね。

さとう



主のコラム

「寒干」



秋も深まり、やすらぎ堤の木々は葉を枯らし、一部がふらっとの駐車場に小さな電巻を起し集まる。集まった枯葉をさつま芋でも焼いたら美味しそうだと想像してしまう。

いよいよ冬到来。五頭の山々は初冠雪となった。関東に11月に初雪が降るのは、54年ぶり大きなニュースとしてとりあげられていた。だが、54年前に小生は、すでに生まれてきた事の方が信じられずにいる。

雪がちらつくようになると寒干しがお目見えする。え、寒干して何かして。それは乾燥した冷たい空気にさらし水分をとばすこと。野菜や魚を軒先につるすと、うまいべあいに水分が抜ける 暖かい地方では発酵がすすむので、すっぱくなったりしますが。

厳しい寒さは、食材自体をなんともいえない風味をまとわせることになる。大根は沢庵に、渋柿は甘い干し柿に、遡上した鮭は塩引鮭となります。と、店主はお客さんに温蓄を並べていた。その上悪びれもせず、経験や下積みが小生の横顔ににじんでいませんかと自慢すらしていた。

どうみても小太りの店主、美味しい肴で下腹がせりだしてごんやうつしか見えなない！