

～シリーズ今月の一品～

冬野菜がたっぷり温汁（ぬくじる） 材料（4人分）

- ・大根・・・5cm
- ・にんじん・・・5cm
- ・ごぼう・・・1本
- ・里いも・・・8個
- ・長ねぎ・・・1本
- ・しいたけ・・・4枚
- ・しょうが・・・1片
- ・だし汁・・・4.5カップ
- ・酒・みりん・・・各大さじ2
- ・合わせ味噌・・・80g
- ・薄口醤油・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・ごま油・・・小さじ2
- ・青ねぎ・・・2本
- ・七味唐辛子・・・適宜



根菜類が豊富な温汁（ぬくじる）は、食物繊維とともにいろいろな栄養素の宝庫です。さつまいもやじゃがいもに比べカロリーが低い里いもや大根で、食べごたえのあるヘルシーな1品です。



- ①大根、にんじん、ごぼうは食べやすい大きさの乱切り。里いもは厚めの輪切りに長ねぎはぶつ切り、しいたけは4等分に、しょうがは薄切りにする。
- ②鍋を熱し、サラダ油とごま油で大根、にんじん、ごぼうを炒める。次に長ねぎ、しいたけを炒め、しょうがとだし汁を入れて煮る。アクをしっかりと取り除く。
- ③里いもを加え、材料に火が通ったら、酒、みりん、合わせ味噌を加える。ひと煮立ちさせてから、薄口醤油で風味をつける。
- ④器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを散らす。お好みで七味唐辛子をふる。

タオル寄付のお願い

ご家庭でご不要なタオル類のご寄付をお願い致します。

ご利用者の皆様に裁断していただきウエスに生まれ変わります。（ウエスとは汚れを拭き取る為に使用するタオル等のことです）現在ウエスが大変不足しておりますのでご協力いただけますと助かります。

寄付していただいたタオルを裁断し大切に使用させていただいています。



若水会様よりたくさんのタオルをご寄付いただきました！！ありがとうございました。

苦情受付

令和5年10月から令和5年12月までの間の苦情受付はありませんでした。今後もサービスの質の向上に努めてまいります。

編集後記

令和6年、今年もご利用者の皆さんの『すまいる』をお届けできるよう北条職員一同頑張っていきます！宜しくお願い致します。



「あなたらしく生きてほしい」その想いを、私たちが支えます

～北条の家～

すまいる通信

第16号

令和6年
1月発行



基本理念

- 1 人と地域を愛します。
すべての人に愛情と感謝の気持ちで接し、住み慣れたこの地域を愛します。
- 2 確かな介護を提供します。
専門性の向上を図り、ともに協力し、一人ひとりにあった介護サービスを提供します。
- 3 開かれた施設を運営します。
公正・公平なサービスに努め、福祉の拠点となる開かれた施設を運営します。



社会福祉法人 新井頤南福祉会
小規模多機能型居宅介護事業所
ほのぼの北条
有料老人ホームあっとほーむ北条
ヘルパーステーション北条

〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585-1
ほのぼの北条
TEL:0255-72-2980 FAX:0255-72-2990
あっとほーむ北条・ヘルパーステーション北条
TEL:0255-72-3226 FAX:0255-72-3227
URL:https://www.araikeinanfukushikai.or.jp



-北条の家の年末-



手作りケーキに舌鼓



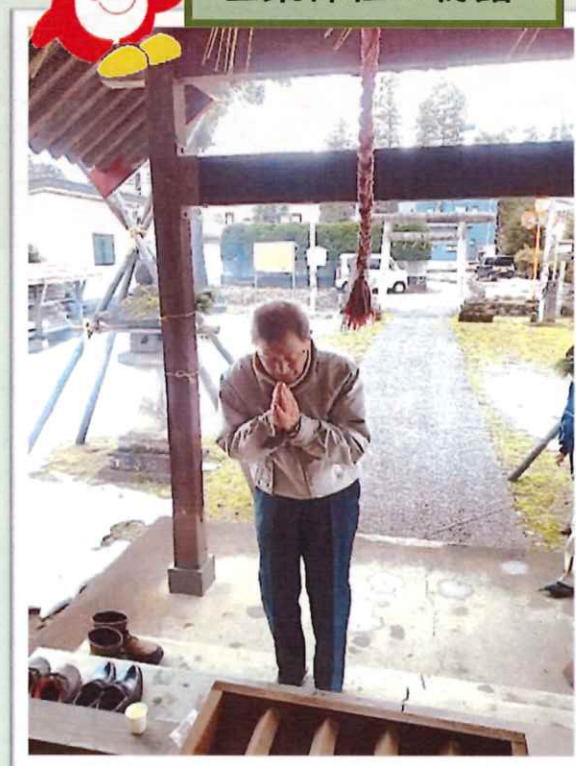
クリスマス会



正月飾り準備



医薬神社に初詣



訊いてみました!

「辰年の抱負」



「毎日続けている足の体操を辰年の今年も頑張って続けていきたいね。そして今年も皆さんと元気に過ごしたいと思っていますよ。」

「目標というほどではありませんが日課にしているウォーキングを休まず続けたいです。自分の足で好きな所に行きたいですからね。」



賑やかな幕開けとなった北条の家の2024年辰年。今年もご利用者が元気に『すまいる』で過ごせることを願いました。

獅子舞いには「人の頭を噛むことでその人についた邪気を食べる」と言われており、皆さん率先して頭を噛んでもらっていました。中には獅子舞いの口に自ら頭を入れておられる方も。笑いの絶えない時間を過ごされました。



「みなかみの里のデイサービスに行っているのだけれど、みなさんに仲良くしていただいて楽しくやっていますよ。今年も楽しくデイサービスに通うのが目標です。」

