

# ふくら通信

～2023年夏号～



こんにちは。連日厳しい暑さが続いていますね。セミの声も聞こえ始めいよいよ盛夏だなと感じますが、全国でもこの時期になると年々豪雨の被害が大きくなってきているように感じますね。被災地域が早く復興する事を願うばかりです。さて、まもなく夏休みが始まりますが熱中症対策などをしっかりしながら、楽しい夏休みを過ごせるように活動内容を考えて準備しております。また、生活介護の皆様も製作や夏野菜の袋詰めなど季節を感じながら役割を果たしてくれております。みんなで元気に楽しい夏を過ごしましょうね！「えいえいお～～～！！」

また、InstagramやふくらんくんのYoutubeチャンネルを開設致しました。最近なかなか更新が出来ていなかったFacebookやHPのブログなども充実させて、さらに子供達の様子や楽しいコンテンツ、ふくらの魅力をお届けできるよう頑張りますので、皆様是非それらもチェックしてみてくださいね！

ふくらHP



## 代表コラム

株式会社福蔵FUKURA 代表取締役 須田 祥子

### 【猛暑】

暑い日が続きますね。私が子供のころは夏でも30度を超える日はあまりなく、「夕涼み」という言葉があるくらい朝夕は涼しくなるのが日本の夏でした。子供の頃は扇風機で夏を乗り越えることが出来ましたし、虫取り網をもって日中外で元気に遊ぶことが出来たものですが、もはや、真夏の外遊びなどが出来なくなっております。地球温暖化と言われる一方、地球は温暖と氷河期を繰り返しており、氷河期に向かっているという説もあり、CO2削減がSDGsと共に叫ばれておりますが、樹木を育てるのはCO2でもあり、削減だけをしていると地球は砂漠化になるなどの意見もあるようです。

永い長い地球の歴史から見たら、ほんの一瞬のこの地上での私たちの命ですが、マスコミの情報に振り回され過ぎないことが大事だと思っております。

### 【リハビリの充実】と【視線入力システム】

この春に若く優秀なリハビリのスタッフが入職しました。那珂市のデイサービスにおいて、平日に限り交代でPT,OT,STが機能訓練を行います。訪問看護からのリハビリもたいへん好評を頂いており嬉しい限りです。今年の夏からは「視線入力」を導入することとなり、機材一式が揃ったところですので。今後ゲーム感覚で視線を使って楽しく自己表現してもらえたらと思っております。お楽しみに～！

### 【ふくらワークマルシェで大活躍】

先日、ふくらワークマルシェでは子供たちが力を発揮して短い時間ではありましたが活躍してくれました。頑張って計算をしたり袋につめたり作品も創り上げてくれました。社会の一員として役割をもってお仕事をするという経験をとおして様々なことが学べたのではないかと思います。反省会では、ご父兄からの励ましのメッセージを皆嬉しそうにしていました。売り上げは、子供たちと話し合い、リハビリも充実していくことから大きなピーナッツ型のバランスボールを購入することに決めました。自分たちの努力と活躍で手に入れたものです。立派です。秋にはまたマルシェ第二弾を考えております。その際はまたご協力をよろしくお願いいたします。



### 【ココナッツスープカレーレシピ】 4, 5人分

ワークマルシェで販売したスープが美味しかったのでレシピが知りたいと何名かからご依頼がありましたので、レシピをお教えしたいと思います。とはいっても、ちゃんとしたレシピはなく、たいていは目分量で作っております。（^^；）

しかしながらココナッツもカレーも脳活に大変有効ですし、野菜たっぷりなので、栄養バランスも良く、夏にも冬にも召し上がることが出来ますのでアレンジしながら、ココナッツスープカレー作りにチャレンジしてみてください。



#### ＝材料＝

カレー粉 ココナッツミルク缶 コンソメ4個 塩コショウ  
カボチャ3分の1個 ジャガイモ4個 玉ねぎ1個 レンコン10センチ  
大豆の水煮 ウィンナー4, 5本

\*季節の野菜を追加してもOKです。今の時期ですとアスパラなどもおすすめ！

#### ＝作り方＝

- ① 全ての具材を1センチ角に切る。かぼちゃはやや大きめに。ウィンナーは5ミリ程度の薄さに切る。
- ② 切った具材と大豆を鍋または大きめの中華鍋で炒める。油が一通り回ったら、カレー粉を具材がまんべんなく黄色くなる程度まで（大さじ3, 4杯かな）振りかけてさらに少しだけ炒める。
- ③ 炒めたら具材がひたひたに隠れる程度に水を入れコンソメを4個（コンソメは人数分）入れ煮込む。具材が小さいので15分程度煮たらココナッツミルク缶を投入しひと煮立ちしたら塩と粗挽きコショウで味を調べて完成。

お好みでカレー粉の量を増減したりココナッツが苦手な方は牛乳を追加すると洋風になります。大豆の水煮の代わりにひよこ豆やミックス豆などでも良いです。レンコンの食感が楽しいスープです。

茨城県牛久市は、レンコンの生産量日本一だそうです。ご存知でしたか？7月から収穫が始まりますので、新鮮なレンコンをドライブがてら牛久の直売所に行き買いに行くのも楽しいかもしれませんね！今なら、ハスの花が見られて風景を楽しむこともできますよ～！

インスタはこちらから→

