



であい・ふれあい・ささえあい
困ったときはおたがいさま

平成 29 年 1 月発行
発行元 NPO法人 ユーアンドアイ
発行責任者 佐藤真智子

ハローユーアンドアイ

第 74 号

私たちは・・・

歳をとっても 障がいがあっても 住み慣れた地域の中で その人らしく、
心豊かに暮らしていける そんな新しい“ふれあい社会”を目指しています。



明けましておめでとうございます

皆さまお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

好天に恵まれた新しい年の始まりとなりました。

今年は、様々な課題のある中、いよいよ介護保険対象の方で比較的軽い方が介護保険から外れ市町村の事業になる年です。それは、住民の協力が必須になることを意味します。安心して暮らし続けることが出来る龍ヶ崎を目指し、皆様と共にユーアンドアイも頑張りたいと思います。どうぞご協力ご支援の程よろしくお願ひ申し上げます。

～ 初 夢 ～

そこは、ある時は小さな子ども・若いお母さん・お年より・こもりがちな青年など地域の方が集い過ごし、ある時はお年寄りが元気でいつまでも自宅で暮らせるよう、又、介護が必要にならないよう軽い体操やおしゃべり等を楽しむ場所。そこには、いつも笑顔が溢れ、穏やかな時が流れ、元気と人の繋がり・絆も生まれている。

温かい思いで目覚めてみればそれは“初夢”。そこは、ユーアンドアイが目指すふれあい社会実現のための“みんな(共生)の居場所”でした。
今年は、そんな夢にまで見てきた“居場所”の実現に向け一歩を踏み出す年としたいと考えています。乞う御期待!!

★ユーアンドアイのニューフェイス★

① 介護ステーション ② ぱれっと ③ :たすけあい ④ 学校支援



①・④ 水挽 由美



② 大竹 範子



④ 高橋 美穂



④ 長嶋 美佐



④ 阿部 弘美



④ 猪瀬 明子



④ 田口 由美



② 飯嶋 隆夫



今年わたし年です!



② 増山 弘美



② 吉田 由美

協力者の方が増えました。笑顔で頑張ります!
みなさんよろしくお願ひします。



料理好きな櫻井清高さん



今は体を悪くしてしまいましたが、お寺で料理を作っていました。その先生は常に「野菜のくず、皮、へたは何にでも使える。捨てるな。」と。昔は給料がゴミ箱を見て決まっていたそうです。大根の皮や人参の皮、茄子のへたできんぴらを作りました。私のおすすめレシピを紹介します。

【さつまいもオレンジ煮】

材料:さつまいも1~2本 水 500cc 砂糖 50g
100%オレンジジュース 50cc はちみつ
バター少々

1. さつまいも 1~2cmに切り、水にさらしあくをぬく。
2. 鍋に水、砂糖、はちみつを沸かし、芋を入れやわらかくなるまで煮る。最後にジュース、バターを入れる。

※ジュースの代わりにシナモンを入れてもおいしいですよ！



【大根、人参の皮のコールスロー風】

材料:大根、人参の皮 玉ねぎ
オリーブオイル 酢 コショウ

1. 玉ねぎを薄くスライスし、水にさらし、ザルに切る。
2. 大根の皮薄く切る。人参の皮大きめに切り、塩を少々入れよくもみ、水でさっと洗う。鍋に湯を沸かし、皮をさつと茹でザルに切り、熱いうちに酢、オリーブオイル、コショウで味を整え、玉ねぎと合わせる。

～たすけあい担当から～

ユーアンドアイの送迎は、タクシーではありません。「タクシー1台お願いします」と言わないで!! お願いします。“困ったときはお互いさま”の“助けあい活動”です。又、急な依頼はお断りすることがあります。

どうぞご理解下さい。



～事務所からのお知らせ・お願い～

<利用券について>

おでかけサービス・ぱれっと等で利用券を使われる方は、利用券に名前を記入してから担当者へお渡し下さい。また、利用することがなくなりましたら、払い戻しができますので、事務所までご連絡下さい。利用券購入の際は、おつりのないようご用意下さい。



編集後記

明けましておめでとうございます。みなさんの初夢はどんな夢でしたか？うちの息子は、レスリングで優勝する夢を見たいようで、枕の下にレスリングの本を広げて寝ています。(笑)夢が叶いますようにと・・・今年もよろしくお祈りします。(K×2)

NPO 法人ユーアンドアイ

〒301-0845

茨城県龍ケ崎市奈戸岡2-195

電話(平日 9:30~17:00) 0297-62-2667

FAX: 0297-62-2698

ホームページ <http://www.npo-ibaraki.or.jp>

ご意見・お問い合わせメールアドレス

yu-and-ai@npo-ibaraki.or.jp