

は～と 通信

福祉課 ☎66♦1106

前回、こころのリハビリは周囲や家族の支援を受け、社会適応能力の改善をしてくことが大切であることをお伝えしました。今回はこころのリハビリ場である精神障害者小規模保護作業所の指導員の榎本峰子さんから作業所の紹介をしていただきます。

榎本峰子さん：蒲郡市には、現在、「オレンジホーム」「ステップしおさい」の2つの作業所があります。ここでは、同じ障害を持つ人たちが回復を図るため、生活のリズム作りや社会参加、自立、就職などに向け仲間や指導員とともに活動しています。

開所日は週4日、午前9時30分から午後3時30分です。おもな作業内容は、軽

「オレンジホーム」「ステップあじさい」をご存知ですか？

作業（プラスチック製品の検査、切りなど）を中心に、自主製品作りなど自分の体調に合わせて作業を行っています。また、レクリエーションや調理実習のほか、健康や生活に関する相談日もあり、一人ひとりに合わせた対応もしています。

こころの病を持つ人が、作業所を利用することで、病気や障害とうまく付き合いつながりながら、地域の中で暮らしていけるように、指導員と一緒に考えたり、将来の自分に必要なものを見つけたりできます。そんな支援を他の関係機関と一緒に進めたいと思っております。

利用についての相談は各作業所または市役所福祉課、保健所にお尋ねください。

- ・オレンジホーム（神明町）
☎69♦5280
- ・ステップしおさい（西浦町）
☎57♦9978
- ・豊川保健所蒲郡支所
☎69♦3156

学校給食 おすすめ メニュー



今回は、ちょっと調理の手順が違う昆布のちらし寿司です。ちらし寿司はたいいてい、ごはんに酢の味付けをしますね。給食では、昆布や鶏肉に味付けをし、甘酢を煮含めて、炊きあがった白いごはんに混ぜます。ご家庭で、常備されると重宝しますよ。

◆材料（4人分）◆

- 水……………約40cc
- 糸切り昆布（もどし洗う）……………4g
- 若鶏もも肉……………60g（7mm幅×1cm厚さ切り）
- 酒……………小さじ1杯弱
- 油揚げ（1/2にして3mm短冊切り、油抜き）……………14g
- ちくわ（1/2にして3mm半月切り）……………1本
- にんじん（3mmせん切）……………中1/3本

昆布のちらし寿司

問合せ 学校給食課 ☎69♦5271



84キロカロリー（1人分）

- うすくちしょうゆ……………大さじ1杯強
 - みりん……………小さじ1杯
 - さとう（上白）……………大さじ3杯強
 - 米酢……………大さじ1杯半強
- 【作り方】
- ①鍋に水を入れ、火をつける。
 - ②沸騰寸前に①へ酒を入れ、若鶏もも肉、にんじんを入れ、あくをとる。
 - ③次にもどした昆布を入れ、さとうの半量、しょうゆの半量を入れる。
 - ④さらに油揚げ、ちくわを入れ、残りのさとう、しょうゆ、みりんを調味し、煮汁がなくなるまでよく煮含める。
 - ⑤最後に酢を入れ、味をなじませ、ごはんにまぜて仕上げる。