

〈ゆうゆうの里〉のお食事

〈ゆうゆうの里〉では、“自営の食堂ならではの良さ”を活かして、素材を吟味し旬の食材を取り入れ、見た目の美しさにもこだわり毎日の食事を提供しています。

〈ゆうゆうの里〉の食堂の魅力



人気メニュー

和食ワンプレート盛 (890円)

キングサーモンの若狭焼・
鯛の袱紗・ハモ南蛮・白酢和え・
炊き合せ・秋の炊込みご飯・
香の物・味噌汁・果物

H25.10.25夕食

3食利用する方や好きなメニューの時だけ利用する方など、食堂利用者は約90%!! 魅力や楽しみ方をお聞きしました。「たくさんのホームを見学したけれど外部委託ばかりで、自営の厨房は希少だったの。ここは家庭的なメニューで飽きないし、調理している所が見えるからホント安心!」と検討の時から重要視されていた方もいらっしゃいます。「ドクターから“油抜き”の食事を勧められて自炊しようと思ったの。それで栄養士に相談したら私に合う食事を作ってくれる事になって。ほら、今日も油揚げをサツマイモの煮物に代えてくれているのよ。本当に感謝しています」「普段は自炊。でも来客時に“釜飯御膳”(右写真)を注文。予算内で希望も叶えてくれたのよ!」とスタッフのきめ細かい対応に喜びの声も聞こえてきます。



来客時に人気!!

釜飯御膳 (2,000円)

「男1人だから食事準備から解放されてありがたい。入院した時につくづく里の食事のおいしさを感じた」「毎日工夫して色々なメニューを出そうと努力する姿勢を感じています」「自宅だったら絶対にこんなバランスの良い食事はできないわ」と豊富なメニューが楽しめる事も食堂の大きな魅力のようです。

食事の効果

毎日の食事は、皆様に良い効果をもたらしているようです。「入居してから胃腸の調子も良くなりました。今では里の食事が私の身体にとっても合っているの。もう外食は濃くて・・・この間出掛けた時も急いで帰宅してここで昼食をとったのよ。毎日おいしくって完食しています」「臭みが嫌で魚と肉は苦手だったの。里では上手に調理されていて臭みがないの。両方食べられるようになったのよ」と健康的な食生活にも貢献しています。食堂ではご飯を選ぶ事ができます。白飯の硬さはなんと3種類!そしておかゆと胚芽米もご用意しています。「私は毎日胚芽米。良く噛むから4キロもダイエットできたの!」とすごい結果を得た方もいらっしゃいました。「夫と二人だったら毎日話すこともあまりないけど、他の方と一緒にになると話に華が咲いて食事が楽しい。話をするとゆっくりと時間をかけて食べるから身体にも良いしね」と食堂での交流も良い効果があるようです。

●ご飯の種類・量が選べます



左から
おかゆ・胚芽米・白飯(柔かめ・普通・硬め)

〈ゆうゆうの里〉の食事をホームページで毎日ご紹介しています

食事サービス課が毎日心を込めてお作りしている食事を入居検討されている皆様にご覧頂きたいとホームページに掲載することになりました。毎日の日替わり定食や季節や行事に合わせた特別メニューもご紹介しております。気になる塩分やカロリー、そして〈ゆうゆうの里〉の食材や調理へのこだわりもご覧下さい。

〈ゆうゆうの里〉の食事



〈ゆうゆうの里〉のホームページよりご覧頂けます。

<http://www.yuyunosato.or.jp/>

神戸〈ゆうゆうの里〉入居者インタビュー

「ここに来て ほんまによかった」

はたやま しげお

かずみ

畠山 繁男 様(81歳) 一美 様(77歳)

入居までのハードル

神戸〈ゆうゆうの里〉の自然環境の良さ、そして何より介護体制の充実が気に入り入居を決めました。

そんな私達も入居前にとっても悩んだ問題がありました。“山の会”の集合が「早朝で大阪近辺」であることです。神戸からだ、随分早くに家を出なければいけません。そのことが、私達にとって大きなハードルでした。何度も見学・体験入居を重ねて気持ちはだんだんとゆうゆうの里へ傾き、「早起きしてでかけよう」という決断に至りました。そして、今も週に1度は必ず登山へでかけています。山の魅力は、そこに行けば気心の知れた仲間達との楽しい時間。そして登頂したときの達成感です。毎回何事にもかえがたい喜びを感じます。二人とも山が大好きで「百名山制覇」はもちろん、登った山は1000を超えています。

繁男様 卒寿記念 ハヶ岳登頂



真中左：畠山一美様 真中右：畠山繁男様

アメリカ大陸横断



世界遺産 モニュメントバレー

9月中旬から15日間、「アメリカ大陸横断バスの旅」へ行ってきました。ロサンゼルスからニューヨークまで約7280キロの旅です。一日の移動距離は約500km!!想像を絶するほど、アメリカは雄大でした。たくさんの観光地を巡りましたが、“駅馬車”が撮影されたモニュメントバレー・グランドキャニオンの朝日と夕日が本当によかった!!自然美に心を打たれました。ツアー参加者は15名ほどでしたが、主人が最高齢。歳を聞いて「嘘でしょ?」とみんなびっくりしていました。登山の為に日頃から鍛えているからこそ、二人でこの旅に無事参加できたのだと思います。人生の「良き思い出の旅」となりました。



グランドキャニオンの朝日
(畠山様撮影)

自然からのプレゼント

里に入居してから思わぬ自然からのプレゼントに心を動かされた事がありました。

春の朝方寝ていると「ホーホケキョ♪」とウグイスの声での目覚め。こんな贅沢が日常で体験できるなんて思ってもみませんでした。洗濯を干していてもどこからかウグイスの声。心癒される瞬間です。

そして、“空”。ゆうゆうの里の青空の青の色が綺麗なこと!!ある日の夕方、部屋で洗濯をたたみながらふと窓の外を見ると、雲が赤く染まりそれはそれは“きれいな夕焼け空”。思わず手がとまりしばらく見とれてしまいました。部屋からこんなに素晴らしい景色が見られて幸せです。



ゆうゆうの里の澄んだ青空

安心を得る

入居して、今までの暮らしにプラスして「安心」を得る事ができました。アスレチックジムを休んだ時、たくさんの人から心配された時はびっくりしました。入居間もない頃、お酒が大好きな私達に「明日はゆうゆうBARがあるから、食堂の予約は取り消さなあかんよ」と教えてくれた方もいました。職員さんはもちろんだけど、入居者の方も気さくで親切な方が多くて本当にありがたいです。

ゆうゆうの里に住んで1年ほどですが、もう10年ぐらい住んでいる気分です。「ここに来てほんまによかった!!」と二人で話しています。

「ゆうゆうかるた完成」

～かるた作りを通して、仲間作り～

昨年9月に、神戸ゆうゆうの里は開設30周年を迎えました。

この記念すべき時に共にこの里で暮らした証を残したいと考え、1年をかけて、ゆうゆうの里オリジナルかるたの制作を行いました。

「捨ててきた 小山ほどの 食器と衣服」

「はるばると 移り住んでも 不安なし」

「来ましたよ 体験入居に 見学会」

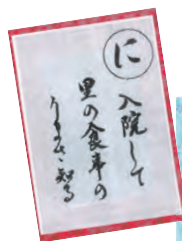
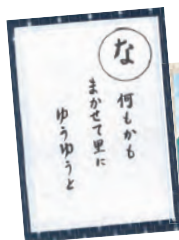
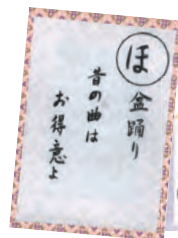
など入居間もない方の句もたくさんありました。

投稿された句を元にどのような画にするか考えて、それぞれ自身の得意な技法で画を描いてもらいました。また、字の得意な方は筆で墨字を書いてもらいました。

そして出来た画と字を台紙に貼付けていきました。



作業風景



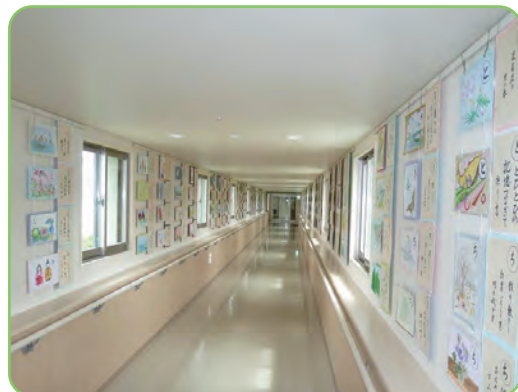
参加者の声

- 作業を通して、知らない方ともお話しができた
- 久しぶりに持つ筆に昔を思い出した
- 楽しいひと時を過ごすことができた
- 完成したかるたを見て、達成感を味わうことができたなど

出来上がるにつれてご入居者同士の輪も広がり良い仲間作りと、有意義な時間を過ごすことができました。ご入居者皆様のご協力により236組のかるたが完成しました。

正面玄関を抜けてケアセンターへの渡り廊下の壁に展示しています。ゆうゆうの里にお越しの際は、各力作をぜひご覧ください

渡り廊下に全作品展示中



H25.9.5 コミュニティブログで紹介されています
<ゆうゆうの里> ホームページ

<http://www.yuyunosato.or.jp/>

ゆうゆう
コミュニティブログ



日本酒をもっと知ろう！公開講座

～白鷹酒造^{ろく すい えん}緑水苑～

白鷹酒造は、1862年（文久2年）から自家醸造100%で自信のある日本酒“生粋の灘酒”を造り続けています。昨年は伊勢神宮式年遷宮の年でした。大正13年より全国数ある蔵元よりただ一つ“神宮御料酒”に選ばれ、一日もかかすことなく献上をつづけ神宮の神々に供えられています。今回、白鷹酒造緑水苑より辰馬氏をお迎えし公開講座を行います。ご興味のある方は是非、お越し下さい。



白鷹緑水苑 辰馬氏

伊勢神宮つみ樽



平成26年1月28日（火） 宮水物語 ～日本酒にまつわる水の話～

酒どころ灘の隆盛の要因となった「宮水」を中心に原料のみならず、精米や運搬にも大きな役割を果たした「水」について考えます。

平成26年3月25日（火） 日本酒のヘルシー美容効果 ☆酒粕の試食付

私達の身体にとって、最もやさしいアルコール飲料である日本酒と近年注目されている酒粕、甘酒の健康増進効果についてお話します。

各日とも共通

- 会 場…神戸〈ゆうゆうの里〉集会室 ※会場まで直接お越し下さい
- 時 間…14:30～16:00
- 費 用…不要
- 申 込…事前にご予約下さい



● 体験入居のご案内 ●

神戸〈ゆうゆうの里〉での暮らしを実際に体験してみませんか？ジムトレーニングやサークル活動への参加。駅周辺ご案内等、ご希望に沿った体験入居プランをご提案させていただきます。

費用 1泊2日（夕食・朝食付）お一人様3,000円（税込）

お部屋には浴衣・タオル類・洗面具一式をご用意しております。お気軽にお越しください。（事前にご予約ください）



■ 体験入居居室例
A4タイプ（32.2㎡）

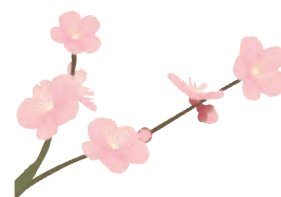
● 見学会のご案内 ●

初めての方に最適な見学会です。緑豊かなゆうゆうの里の見学、食事サービス課が心を込めてお作りした昼食もご賞味下さい。

日 程 平成26年 1月22日（水）
2月 7日（金）・13日（木）

集 合 ●JR三ノ宮駅 中央改札口前…午前10時25分
●阪急西宮北口駅 南改札口前…午前 9時45分

参加費用 お一人様 1,000円（昼食付・税込） **定 員** 25名（予約制）



▼お申込・お問い合わせは

フリーダイヤル **0120-658-870** 神戸〈ゆうゆうの里〉