

リニューアルしました！

# ミネルワ通信

vol.160

2025年12月発行



今号の表紙

今年も秋祭りが開催され、高岡町自治会の方々が来てくださいました。入所者様のご家族様がいらっしゃり、勇ましい舞を披露してくれた獅子舞と親子3代での記念の1枚です。熱気に包まれながら、心温まる時間でした。

## Index

- P1 秋祭り | 健康講座 | 給食だより
- P2 デイケア：保育園交流会 | 運動会  
敬老会 | プロレス慰問会
- P3 療養棟：第1回ミネルワ文化祭

医療法人ミネルワ会

老人保健施設ミネルワ

愛媛県松山市高岡町 302-2

TEL(089)972-9500 FAX(089)972-9599

<http://www.mineruwa.jp>

12月中

ホームページリニューアル  
予定！ぜひご覧ください♪

イメージ



こちらからアクセスできます▲

今年も高岡町内会の方が獅子舞を披露して下さいました。



迫力のある見事な舞に  
利用者様もカッコイイと  
感動されていました。

## 健康講座



松山市地域包括支援センター生石・味生  
による健康講座が当施設にて開催されました。

### 『じょうぶな骨のつくり方』

の講義があり、  
理学療法士の向井先生・松本先生ご指導のもと  
ゴムバンドを使用して体操を行いました。



## 第9回

## 給食だより



すっかり寒くなり、冬の訪れを感じる今日この頃です。  
手洗いうがいを徹底し、インフルエンザやコロナに負けない身体づくりをしましょう！  
さて今回は給食で提供している【きのこと冬瓜のクリーム煮】を紹介します。

### ★材料（二人分）★

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ・冬瓜 1/4個      | ・オリーブオイル 大さじ1 |
| ・しめじ 1/2個     | ・牛乳 80cc      |
| ・アスパラ 2本      | ・パセリ 少々       |
| ・豚ももスライス 200g | ・水 230ml      |
| ・クリームシチューのルー  | 2かけ           |



冬瓜がない場合は  
ジャガイモや  
ほうれん草を  
加えても美味しい  
いただけます。

- ①冬瓜はスプーンで種とわたを取って皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ②しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
- ③アスパラはななめ切りにする。
- ④豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、豚肉を加えて炒める。
- ⑥冬瓜・しめじ・アスパラを加え、冬瓜の表面がすき透るまで炒める。
- ⑦水を加えて煮立ってきたら、ふたをして弱火で煮る。
- ⑧火を止め、クリームシチューのルーを入れ混ぜてとかす。
- ⑨ふたたび、弱火で熱し、牛乳を加えてとろみが付くまで  
混ぜながら4~5分煮る。
- ⑩皿に盛って、パセリをふりかけたら完成。



# デイケア



ひよこ保育園の園児15名様が昨年に引き続き、交流会に来てくださいました。元気いっぱい飛び跳ねながら歌を歌ったり、かっこよくソーラン節も披露してくれました。園児の皆さん一生懸命な姿に、ご利用者様も終始笑顔でした。



## 交流会

### うんとうかい



10月の行事は運動会でした。「押し込み陣地合戦」や「綱引き」を行い、ご利用者様には紅白のハチマキをつけていただいたことで、同じ組同士の仲間意識のようなものも芽生え、皆さん、意欲的に競技に参加されていました。



### 敬老会

祝い年の方の表彰式を行い、職員が手作りした紙粘土で作成したダルマのストラップと木材で作ったフォトキューブをお1人お1人にプレゼントしました。ご利用中の素敵なお写真を使用していたので大変喜んでいただけました。



### ミエルワに 愛媛プロレス様 やってきました!!



チョップ~



「プロレスで、えひめを元気にしたい!」を理念に活動されている愛媛プロレス副代表の石鎧山太郎様が来訪されました。楽しいトークに体操、チョップの指導など、ご利用者様も本気でぶつかり合いました



第

1回

ミネルワ

文化祭

今年度より、夏祭りから文化祭に名称を変更し療養棟主催のイベントを開催致しました。チーム夢弦様の魅惑的な演舞や、古照太鼓様の迫力ある太鼓、大岡ファミリーによる気迫溢れる剣道、職員みんなで日用品を持ち寄ったミネルワマルシェ、そして昨年に引き続き、キッチンカー7台も集結していただき、入所者様もご家族様と作成した作品を見ながら、ゆっくりと楽しい時間を過ごされていました。



「大衆演劇というエンタメで地元を笑顔で元気に盛り上げたい！」  
という思いを胸に愛媛県内外で講演をされています(^-^)



古照太鼓様

チーム夢弦様  
演舞

大人から子供まで、楽しく演奏し、地域に密着した活動をされています！

文化祭と一緒に盛上げて下さいました、

【Korokoro様】  
【たこ焼き信様】  
【チキンチキン様】  
【どらやき蜜彩様】  
【やすまるうどん様】  
【ルリイロサンド様】  
【Loa Cafe様】

キッチンカーの皆様、本当にありがとうございました



どれにするか迷うねえ



初開催されました  
バザーは、盛況で  
商品を見てゆっくり  
品定めをされている  
姿が印象的でした

ミネルワ  
マルシェ

療  
棟  
養



大岡  
ファミリー様  
剣道