２０２１(令和３年)　　１月　発行　　第１０９号

Return of Happiness

すずらん

すずらんはいつもあなたのそばにおります

食事サービス
（家庭料理研究所）
TEL 042-571-5804　　FAX 042-571-5815
E-mail：suzuran1@giga.ocn.ne.jp
地域密着型通所介護
（デイサービスふれあいの広場）
事業所番号：1393400096　総合事業：13A3400010
TEL 042-571-5825　　FAX 042-571-5830
〒186-0011　東京都国立市谷保 6835-1 ﾒｿﾞﾝ･ﾄﾞ･ｴｸﾚｰﾙ 1F
E-mail：suzuran-dayhome@major.ocn.ne.jp
（食と花のすずらんデイサービス）
事業所番号：1373401031
TEL 042-575-2865　　FAX 042-575-2863
〒186-0003　東京都国立市富士見台 4-45-19
E-mail：suzurane@io.ocn.ne.jp
ホームページを是非ご覧下さい。
http://suzuran-kunitachi.or.jp

ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。
旧年中は、大変お世話になりありがとうございました。
昨年は、コロナウイルス騒ぎにより大変な年となりました。
本年は、落ち着いた年となる事を祈っております。
さて、皆様より頂いた会費と寄付金より、自転車２台、厨房用品などの購入に使わせて頂きました。ありがとうございました。
　本年もより一層、職員、パート、ボランティアさんと協力し、創意工夫で皆様のお役に立てるよう、心を一つにして頑張りたいと思います。今後も一層のご支援ご鞭撻を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

令和３年１月吉日

特定非営利活動法人すずらん
代表理事　高橋　力

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

昨年は皆様に大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願い致します。新しい年は希望の年にしたいと思います。生活の質を高めた生き方、高齢になっても顔馴染みの人と自然体で楽しくおいしいものを食べ、健康で暮らせる居場所、グレードアップした居場所を模索してまいります。本年もこんな夢を見続ける為に、成功の法則　故藤本義一氏の「あいうえお憲法」を自分への励みの言葉として心にとめていこうと思っています。

藤本さんが幼少の頃にお父様が朝起きられると決まって「おい」「あくま」と言われていたそうです。幼心になんてこと言うのかと思っていたそうでしたが、おいは「怒るな」、あくまのくは「くさるな」と自分の心に毎日刻んでいたメモを知り、後に少なからず影響したとお話ししていたそうです。

その藤本さんの「あいうえお憲法」とは

アは、アイデアを常に考える。

イは、インタレスト　興味を持つ。

ウは、ウォーク　行動がある。いろいろな方の話を集める。
　　積極的になる。

エは、エキサイティング　熱中度　仕事に燃えている。

オは、オーナーズシップ　自分がやったという満足度。

このようなことを、日々覚えながらいい年にしたいと思います。

理事　高橋恵美子

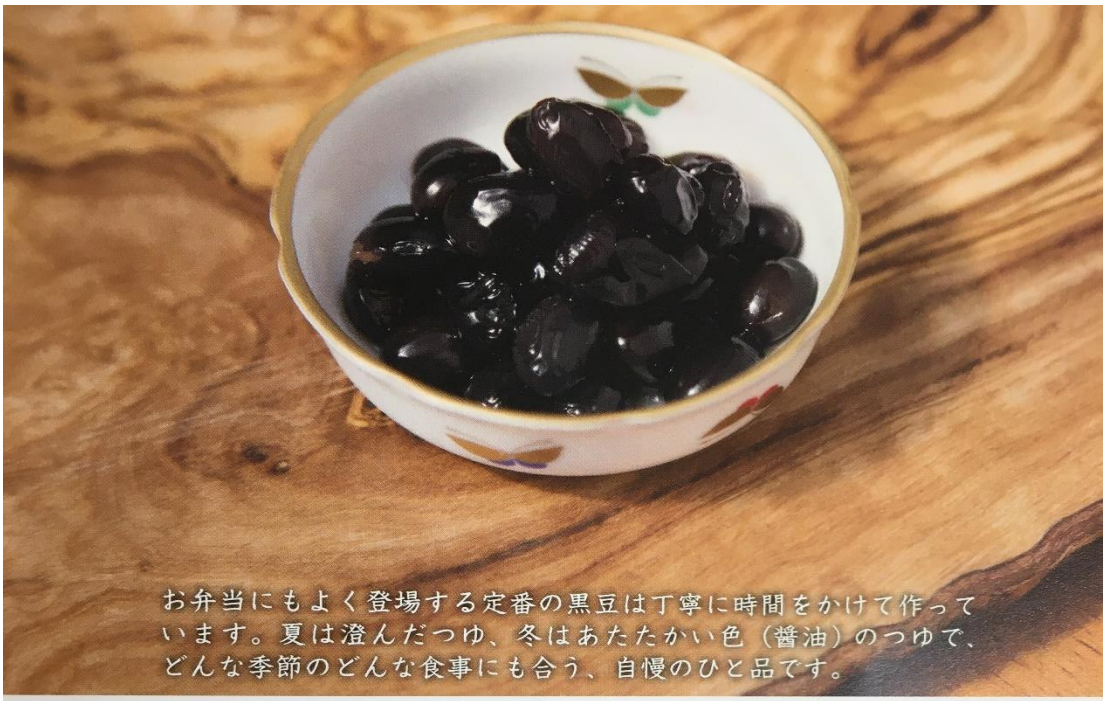
すずらんのお料理について

すずらんでは、高齢の方が安心して食べられ、更に子供たちや一般の方にも食べていただける昔ながらの家庭の味を大切にした美味しい料理を作っています。

そこで、皆様のご参考になればと「すずらんのおいしい料理集」（注）の中かいくつかの料理をシリーズでご紹介します。

第１回は、お正月にふさわしい「黒豆」です。

(注)「すずらんのおいしい料理集」は、創業３０周年（２０１７年）を記念して、創業者高橋恵美子(前理事長・現在理事)の数多くの料理の中から代表的な料理をまとめたものです。



お弁当にもよく登場する定番の黒豆は丁寧に時間をかけて作っています。夏は澄んだつゆ、冬はあたたかい色（醤油）のつゆで、どんな季節のどんな食事にも合う、自慢のひと品です。

黒豆

材料（作りやすい分量）

黒豆　300g
重曹　大さじ 1.5
塩　　大さじ 1
砂糖　300g
醤油　30cc

調理のポイント

2日間寝かせることで、色も味も黒豆によくのります。手間がかかりますが、沸騰させないで終始弱火で仕上げています。

手順

① 黒豆に塩、重曹を入れて７～8 時間（1晩）水に浸す。
② 浸した水ごと弱火にかける。蓋をしないでアクを取りながらそのまま弱火で 7～8 時間コトコト煮る。
③ 豆がやわらかくなったら砂糖、醤油を入れて、火を止め、鍋止めにする。砂糖が溶けたら蓋をして2日間寝かせる。豆に黒く色がうつるまで動かさないこと。
④ 鍋止めにした際のつゆは捨て、仕上げに取り出した豆を蒸し器にかけ弱火で３時間ふかす。鍋に豆が浸るくらいの水と 300g の砂糖を煮詰め、好みで醤油を入れて、つゆを新しくつくる。
⑤ ふかした豆と同じくらいの温度のつゆに、豆をあわせて出来上がり。

すずらんの定番　4

食と花のすずらんデザートタイム

配達ボランティアさんの紹介で

パレスホテル立川で料理長をされてい

た弦間一仁（げんまかずひと）さんが食と花のすずらんで

華麗な腕を披露してくださいました！

皆さん大喜びでした♪

スタッフ新年のご挨拶

家庭料理研究所調理スタッフ一同

本年も皆様に喜んで頂けるように
おいしいお弁当と安心をお届け致します。

配達スタッフ一同

本年も皆様に笑顔でお弁当をお届け致します。

食と花のすずらんデイサービススタッフ

- 新年明けましておめでとうございます。「covid-19」の影響もあり、例年とは違った年始めとなりましたが、ウイルスに負けない強い気持ちを持って励みたいと思います。今年も食と花のすずらんを宜しくお願いします。 半田虎之介
- 謹賀新年！今年も御利用者様から笑顔で、「美味しい！」と言われるようにデザート作りに努力したいと思います。 河野和子
- 昨年はすずらんでのお仕事は初めてのことで皆様に沢山助けていただきました。今年も皆様が安心・安全に過ごしていただけるように頑張ります。 西潟道子
- 2021 年の新しい年もご利用者様達と一緒に元気に楽しく過ごして行きたいと思います。宜しくお願い致します。 萩谷由美子
- 新しい年を穏やかに、自分の居場所を大切に、日々を励みます。これが目標です。 桑野幸江
- 皆様健やかに新年を迎えられたことと思います。今年もコロナ、コロナに負けずに楽しく過ごしていきましょう。どうぞ宜しくお願いします。 岩瀬保子
- Happy New Year!2020 年は多くの挑戦と試練の年となりましたが、私達は自分自身を本当に上手く管理出来たと思います。2021 年もコロナウイルスは我々の生活に更なる試練を与えてくるでしょう。しかし、昨年の経験を活かしコロナに負けない年にしていきましょう！2021 年が私達全員にとっていい年になることを願い、また皆様に会えることを楽しみにしています。
  Together, let`s improve and give it our best！
  (一緒に改善して最善を尽くしましょう！) サミュエル・ペリー

デイサービスふれあいの広場スタッフ

- めりはりつけて、テキパキ動く！！　加藤妙子
- いつも元気に皆さんに笑顔で対応するよう心掛けます。　児玉裕子
- 美味しい手料理を食べて工作を楽しみながら体操で笑い、免疫力をアップして悪いウイルスに負けない健康な身体を一緒に作りましょう！　佐藤明美
- 皆様と共に過ごす大切な時間を健康で明るく、楽しい一年にしたいと思います。　佐藤千恵子
- 本年も元気いっぱい、笑顔いっぱいで頑張りまーす！　鈴木花恵
- 本年も安全第一に皆様と健やかに楽しく過ごしていけるように頑張りたいです。　寺内かほる
- 皆様が無事故で楽しく、参加して良かったなと思って頂けるよう頑張って参ります。　正成裕子
- 昨年はコロナウイルスにより、皆様とあまり接することが出来ず残念でした。早くマスクを外して皆さんの笑顔を見たいです。今年も事故無く送迎したいと思います。　原田なぎさ
- 安全運転　パートＶ　福井良彦
- 笑顔、安心、安全、幸せと健康をお祈り申し上げます。　松宮幸美
- 三日坊主にしないで頑張る！！　柳原綾
- ３６５日、日々笑顔！日々全力で！！　渡邉大亮
- 楽しい時間を皆様に過ごして頂けるようにレクリエーションに取り組んでいきたいです。　渡邉三里

すずらん会員

年会費

愛木忠治様
池田喜美子様
大橋三夫様
澁江英子様
土橋麗子様

寄　付

金員

香取義郎様
小椋幸子様
木谷泰夫様
木村英子様
佐伯信子様

物品

加藤圭子様
西和美様

ご支援・ご協力ありがとうございました。

すずらんでは昼食・夕食も配達致します。
配達時間　昼 11 時～13 時頃
　　夕 16 時～18 時頃
料　金　　1 食 700 円
利用日　　月～土曜、祭日は営業
（日・年末年始はお休みです）
※おかゆ、キザミもご相談ください
お問い合わせ　042 - 571 - 5804
（受け付け時間　9 時～18 時）

編集後記

新年明けましておめでとうございます。昨年はコロナ、コロナで季節を感ずるまもなく時間が過ぎてしまいました。気付けば〇〇と言うことが多かったです。その時その時に意識して季節や物事に向き合うと印象に残り記憶となるのでしょうか。手洗いうがいを徹底しつつ新しい生活様式の中、皆様が素晴らしい一年が過ごせますように・・・（D・W）