



ネステージ生活サポート事業所

# ネステージ便り Vol. 7



平成29年12月

京都の美しい紅葉シーズンが終わり、なにかと気ぜわしい毎日ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。街のクリスマスイルミネーションを見ると、今年も残りわずかだなと感じます。

皆様は、クリスマスのスイーツといえば何を思い浮かべますか？日本ではデコレーションケーキが定番だと思いますが、世界には様々なクリスマススイーツがあるのです。たくさんある中でも、ドイツの伝統的なスイーツ

「シュトーレン」をご存じでしょうか

## シュトーレンとは？

酵母の入った生地にドライフルーツやナッツ、マジパンなどを練り込んで焼き上げたケーキのことです。

ドイツでは、クリスマスを待つまでの間にシュトーレンを少しずつスライスして食べる習慣があります。

フルーツの風味などが日ごとにパンへ移っていくため、「今日よりも明日、明日よりも明後日…」

とクリスマス当日がだんだん待ち遠しくなるとされています。最近では京都のパン屋さんやケーキ屋さんにも並んでいることが多いので、ティータイムにぜひお試しください(^^)



## サービス記録

### 京都市介護予防・日常生活支援総合事業 支え合い型ヘルプサービス

ネステージでは事業対象者、要支援1・2の方に支え合い型ヘルプサービスを行っております。掃除等のサービスに入りながら、利用者様の体調の変化にも気づけるようにしています。いつもスタッフの入る日を心待ちにしてくださり、サービス開始当初より元気になっておられることがとても嬉しいです。

### 冬支度のお手伝い

訪問ヘルパー等の公的制度を使ったサービスではできない家事の御依頼も増えています。例えば…？



エアコン・照明器具・ストーブのお掃除  
家全体の大掃除  
(窓ふき、フローリングや床の拭き掃除等)  
庭木剪定・落ち葉掃除



野菜がたくさん食べられて体が温まりますよ

## 季節のおすすめ料理！

### 豚汁・粕汁



【材料】 豚肉こま切れ、大根、にんじん

しいたけ、しめじ等きのこ類  
ごぼう、こんにゃく、うすあげ  
お好みで、

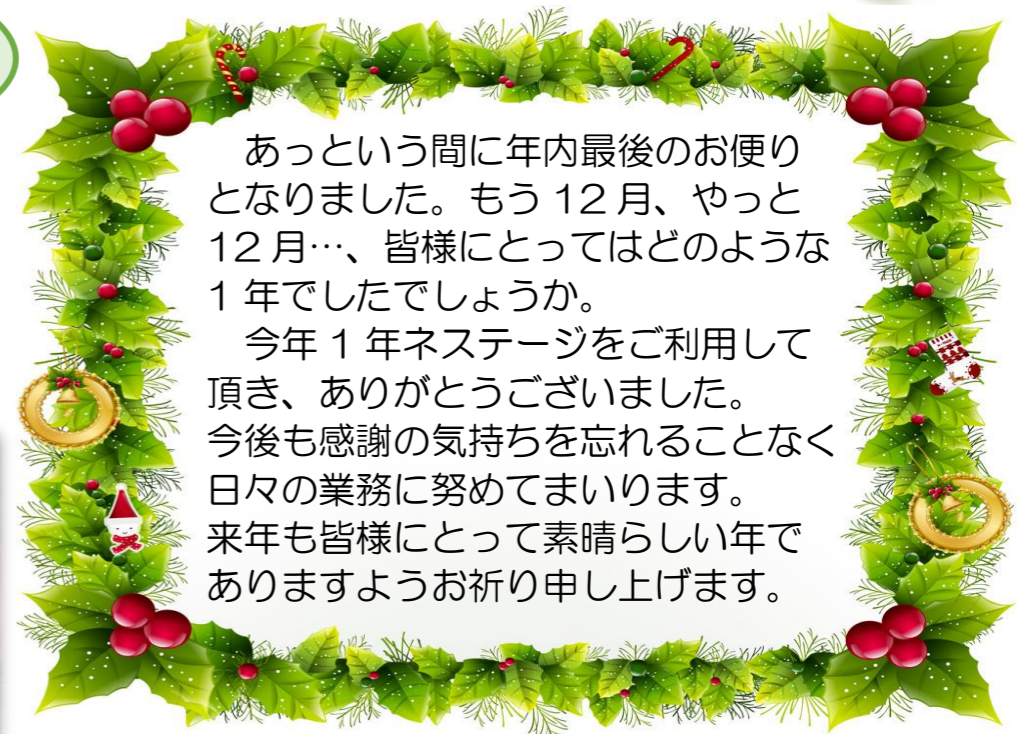
さつまいもやじゃがいも、ちくわなど  
味噌、酒粕

### 【作り方】

- ・ごぼう、こんにゃくは灰汁抜き
- ・あげはさっと湯をくぐらす
- ・材料を食べやすい大きさにカット
- ・だし汁でぐつぐつ煮込む
- ・灰汁取りをする
- ・全体に火が通ったら、みそと酒粕を入れて、火を止めたら完成



酒粕は電子レンジを使用するとすぐにトロトロになります。水または、だし汁+細かくした酒を電子レンジで温めましょう。



あっという間に年内最後のお便りとなりました。もう12月、やっと12月…、皆様にとってはどのような1年でしたでしょうか。

今年1年ネステージをご利用して頂き、ありがとうございました。今後も感謝の気持ちを忘れることなく日々の業務に努めてまいります。来年も皆様にとって素晴らしい年でありますようお願い申し上げます。



有限会社ネステージ  
ネステージ生活サポート事業所

TEL 075-707-1390 FAX 075-707-1391

〒606-0017  
京都市左京区岩倉上蔵町 158  
三幸会第5オフィス2階