



さくら便り

発行日：2025年6月

社会福祉法人虹の会 ヘルパーステーションさくら
〒661-0975 尼崎市下坂部3丁目2-40あまの里1階
TEL:06-4960-7201 FAX:06-4960-7202

【ご利用者様の声】

利用者様の心に寄り添うケアをおこないます

毎日欠かさず菜の確認と掃除や買物、
食事の準備に来てもらっていて助かっ
てます。ありがとうございます！



いつも食事を作ってもらってます。好み
の味にしてくれているので美味しくい
ただくのが楽しみです。

週1回の買物同行をお願いしてます。
毎回一緒に買い物に行くのが楽しみで
す。また待ってまーす！



【ケアマネさんの声】



いつも利用者様に寄り添って頂きありが
たいです！さくらの皆様のおかげでご自
宅で安心して過ごして頂いています！

毎回のさくら便りどんなかな？と
楽しみに待っています！



日々訪問している中でご利用者様から上記のようなお声を頂いています。とても嬉しく思
いますしとても励みになっています!!ご挨拶に伺わせて頂いているケアマネジャー様からも上
記のようなお声を頂き、この【さくら便り】をお届けするのが楽しみになっています!!

旬のレシピ ~豆ごはん~

【作り方】

- ①豆は空気にふれると表皮が硬くなるのでむいたらすぐ水に浸します。
- ②鍋に水と塩と豆を入れ火にかけ沸いてから3分茹でそのまま冷めるまで放置します。
- ③洗った米に豆の茹で汁と酒を入れ足りない分の水を足し1時間以上(豆は別に)。
- ④炊飯→ご飯が炊きあがってから豆を入れ混ぜたら完成です。
- ⑤次の日でも豆は鮮やかです。

【コツ・ポイント】

うすいえんどう200g~250gはさやごとの重量、豆のみだと80gくらいです。
工程②で豆だけ冷凍すると煮物やオムライスなどの時にさっと使えて便利です。

【材料】4人分

- ・米・・・2合
- ・うすいえんどう・・・200~250g
- ・塩・・・小さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・水・・・350g



今月の脳トレ

左右の絵には5カ所の違いがあるよ 探してみてね



前回の答え

