

Return of Happiness

# すずらん



すずらんはいつもあなたのそばにいます

## 食事サービス

(家庭料理研究所)

TEL 042-571-5804

FAX 042-571-5830

E-mail : [suzuran1@giga.ocn.ne.jp](mailto: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 マジック・イクール 1F

E-mail : [suzuran-dayhome@major.ocn.ne.jp](mailto: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](mailto:suzurane@io.ocn.ne.jp)

ホームページを是非ご覧下さい。

<http://suzuran-kunitachi.or.jp>





## 令和7年 春の防災訓練を実施しました



令和7年3月10日および11日に、立川消防署の職員立会いのもと、通報・消火・避難訓練を実施しました。今回の訓練は、実に4年ぶりの実施となりました。新型コロナウイルスの影響により長期間行えなかったため、手順を一つひとつ丁寧に確認しながら進めました。

訓練では、デイサービスの利用者様と一緒に避難経路を確認し、スタッフは消火器を使用して模擬消火訓練を行いました。また、調理スタッフは簡易消火スプレーの使用訓練も実施しました。

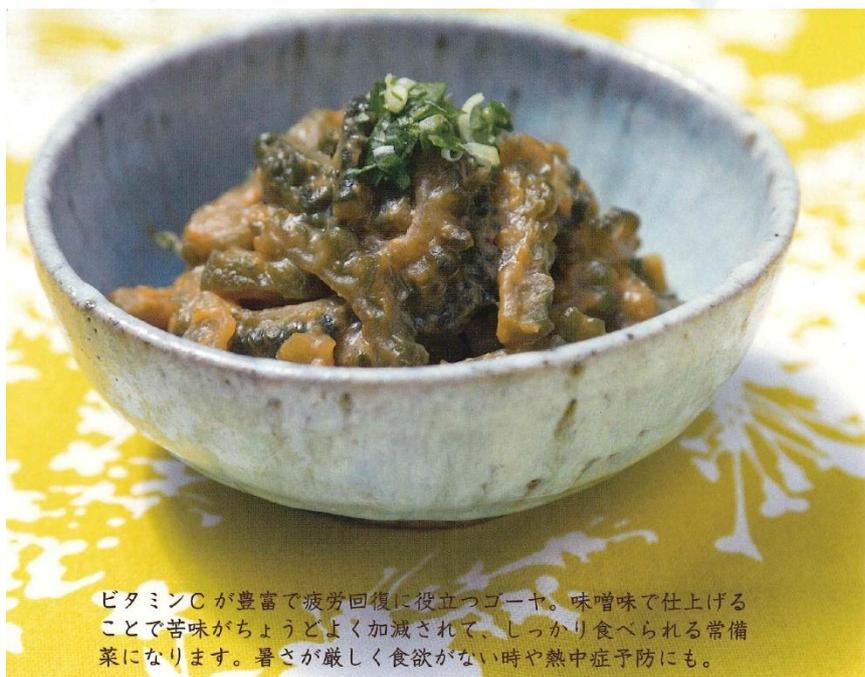
これからも、皆さまの安全と安心のために、着実に取り組みを続けてまいります。



# すずらんのお料理

すずらんでは高齢の方だけでなく、子供や若い方にも安心して食べていただけるように昔ながらの家庭の味を大切にしたい美味しい料理を作っています。

毎日の献立のご参考になればと思い「すずらんのおいしい料理集※」の中からシリーズでご紹介します。第17回は「ゴーヤの味噌煮」です。



ビタミンCが豊富で疲労回復に役立つゴーヤ。味噌味で仕上げることで苦味がちょうどよく加減されて、しっかり食べられる常備菜になります。暑さが厳しく食欲がない時や熱中症予防にも。

## ゴーヤの味噌煮

変化を楽しむ料理

23

### 材料(作りやすい分量)

ゴーヤ 2本  
味噌 50g  
砂糖 30g  
塩 15g

### 手順

- ① ゴーヤは縦半分に切り、3~5mmくらいの厚さに切る。
- ② 塩を振って15分くらいおき、余計な水分を絞る。
- ③ 砂糖と味噌に漬けて一晩おく。
- ④ 好みの固さに水分を飛ばしながら煮上げる。
- ⑤ 仕上げに味噌大さじ1(※分量外)をからめて完成。

### 調理のポイント

最後に味噌を加えて風味を生かします。

※「すずらんのおいしい料理集」は、すずらん創業30周年(2017年)を記念して、創業者高橋恵美子(前理事長)がこれまで調理した中から代表的な料理をまとめたものです。



## すずらん会員



### 会 費

- ・浅野 康治
- ・池上 洋子
- ・石川原 恵子
- ・伊里 和子
- ・和泉 あぐ利
- ・井上 掬江
- ・今泉 郁代
- ・岩木 俊明
- ・梅原 照枝
- ・江村 良子
- ・大橋 和枝
- ・大橋 三夫
- ・岡本 博
- ・小倉 典子
- ・小野塚恵美子
- ・加藤 圭子
- ・金井 輝夫
- ・川上 浩
- ・川名 美知子
- ・北島 せつ子
- ・桑野 幸江
- ・小池 明枝
- ・小山 すみこ
- ・近藤 あやめ
- ・近藤 佳子
- ・斉藤 道夫
- ・酒井 良子
- ・相良 紫野
- ・佐藤 多賀子
- ・澁江 英子
- ・清水 幸二
- ・清水 嘉之
- ・杉田 和男
- ・鈴木 悦子
- ・高橋 カズ子
- ・高橋 哲也
- ・武石 祥子
- ・丹沢 佳子
- ・鳥谷部紀久子
- ・中村 一子
- ・中村 紀子
- ・永瀬 よし子
- ・新嶋 英雄
- ・西 和美
- ・野村 勝久
- ・長谷川 卓二
- ・濱端 泰子
- ・福田 さち子
- ・藤井 キクエ
- ・藤原 さく代
- ・福島 則子
- ・福島 洋子
- ・穂積 瑠美子
- ・馬谷原 榮子
- ・丸田 彰
- ・三浦 美代子
- ・宮田 光吉
- ・村瀬 博子
- ・森 佐和子
- ・山下 静子
- ・山田 美佐尾
- ・山本 秀子
- ・山元 美枝
- ・横山 徹
- ・吉田 幸一
- ・若野 謙二
- ・渡邊 大亮
- ・渡邊 雅子
- ・渡辺 信子
- ・渡辺 洋子
- ・匿名 4名
- ・医療法人社団国立あおやぎ会
- ・特定非営利活動法人支え合う会みのり
- ・特定非営利活動法人サポートハウス年輪
- ・センター金沢屋
- ・有限会社大省商店
- ・医療法人社団長尽会長久保病院
- ・有限会社肉のクボタ

### 寄付 金員

- ・川上浩
- ・川口智久
- ・高橋カズ子
- ・谷合秀子
- ・増井俊明
- ・山田美佐尾
- ・匿名 2名



ご支援・ご協力ありがとうございました。



すずらんは昼食・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)

最近暑さが増してきました。毎年このことはいえ、熱中症には十分ご注意ください。さて、夕方の配達員が一人退職し、人手が不足しています。そのため、一部の地域で配達が遅れる場合がございます。ご迷惑をおかけしますが、どうかご容赦ください。

高橋