

# セントラル堀田新聞

第31号  
2ヶ月1回発行  
H27年7月10日

## ブルーボネットに行きました！

デイケアでは6月2日から4日までの3日間、港区にある「ブルーボネット」に出掛けました。

セントラル堀田からは車で約30分。スタツフも利用

者様も初めての方が多く、皆ワクワクしていました。

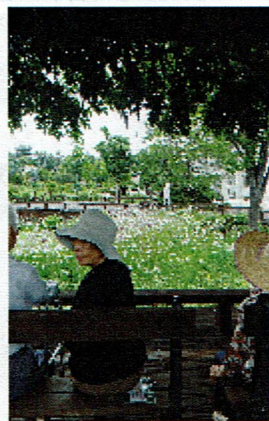
車を降り、受付のあるセインターハウスを抜け、園内に入ると目の前に大きな庭園が広がり、皆さんを圧倒



していました。

園内のあちこちにはベンチが設置されており、入り口を入ってすぐの所にもあったため、記念撮影を兼ねて、まず休憩。

「綺麗ね」「あの花は何て言う名前かしら」と皆さんの会話も弾みました。



しばらくお庭を眺めてから、園内散策を開始。世界のトップガーデンデザイナーが設計しているだけあって、どこも素晴らしい眺めでした。また、それぞれのガーデンに色々な工夫も施され、「土壌加温フラワーガーデン」では火力発電所の温排水の熱を利用して地面を暖めているそうです。この方法で、寒い早春でも草花の開花を早めて花の時期を長くしたり、花の数を増やしたりすることができます。



利用者様の足元を気にしつつ歩いて行くと、「カリヨンの鐘」がありました。大きなリースの中に鐘があり、自由に鳴らす事ができます。幸せの鐘とも言われ、皆さんで順番に鳴らしました。カメラを向けて「はい、チーズ」。背景には海があり、ロマンチックなロケーションでした。



雨の降る日、風の強い日もありましたが、皆様に喜んでいただけ、スタツフも大変嬉しく思いました。また、来年も行きますよ！

# 3・4階

## 喫茶レク

春の陽気に誘われて、5月から6月にかけて、どのフロアーも喫茶レクへと出掛けました。

以前の新聞で紹介させていただきました「近所の喫茶店「カフェ・ド・モア」です。



いっお邪魔しても、スタッフの皆様の優しさに触れ合うことができ、利用者の方々にも大変好評なレクとなっております。本格的な梅雨入りの前に日程調整をしないで、楽しみに練習して、お楽しみへ出発です。今回も美味しいコーヒーとモーニングをいただきました。日にちによっては、玉子

サンドや小倉トーストを選択できることあって、グルメな利用者様が集まる4階では、「今日は何だったの?」「私の順番はいつかしら」と、ワクワクした日が続きました。



日頃フロアーで提供するインスタントコーヒーでは到底味わうことのできないゆったりした雰囲気存分に楽しみ、明日への活力となったのです。



# 避難訓練

消防法により、年2回の避難訓練が義務化されており、当施設でも5月14日に実施しました。前日には打ち合わせも行われるという念入りっぷり。当日は昼過ぎからスプリンクラーの点検も行われました。

今回は、夜間に療養室から出火したという想定で訓練開始。



初動を終えた各階の職員が2階に集合し、実際に19番通報を行いました。固唾を飲んで聞き入りませす。



その後、館内放送で避難誘導を伝え、非常口が点滅し、大きなアラームが鳴ると、更に緊張感が漂ってきました。消防の方が「初期消火が一番大切です」と何度も仰っていました。



その後、消火栓の説明と、外に出て実際に消火器噴射訓練を行いました。説明を受けながら、なんとか出来たようです。万一の災害時に、円滑かつ迅速な対応がとれるよう、こういった避難訓練は職員の意識を高める上でも重要ですね。皆様は、もしもの時の備えはお済みですか？



# 5・6階

## ホットケーキ作り

5・6階では普段食べる機会の少ないホットケーキを作って皆で食べました。

ホットケーキを焼く作業は危険なのでスタッフで行いましたが、利用者様には缶詰のフルーツを切る作業や、ホットケーキミックスを混ぜる作業を手伝っていただきました。



ホットケーキのトッピングには、缶詰の桃とみかん、チョコソース、ホイップク

リーム、小豆を用意し、好きな物を選んでいただきました。

利用者様によってトッピングの好みはそれぞれで、小豆を中心に和風っぽい感じにされる方、ホイップクリームを中心に洋風の感じにされる方、シンプルな感じにされる方と、皆さん思い思いに飾り付けをされました。



油を買い忘れたり、トッピングを選んでいただく際にメモを取るのを忘れてしまったり等、多少ドタバタはありましたが、何とか上手くホットケーキを作ることが出来ました。



# 夏祭り

八月二十三日に決定



今年も利用者様が楽しみにしている夏祭りが近づいてまいりました。今年は皆様のご要望にお応えし、厨房の方の協力を得て、食べ物の模擬店を例年より充実させる事になりました。開催時間を11時～15時頃として、昼食も兼ねて楽しんでいただこうと考えております。



そして今年目は目玉の一つとして「ヨチヨチレース」を企画しています。赤ちゃんから未就学のお子様を集め、お菓子を目掛けて競争をします。利用者様のお孫

様もぜひ奮ってご参加下さい！



その他、昨年大好評だった職員によるソーラン節やゆるキャラの登場、のど自慢大会と楽しい企画がめじろ押しです。皆様のご参加を、心よりお待ちしております！

## 6月の選択食



にぎり寿司



ちらし寿司

\*掲載されている写真はご本人様、ご家族様の承諾を頂き、掲載しております。

## 事務所だより

介護支援専門員の高木です。蒸し暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

同僚の影響で毎年この時期にらつきようを漬ける事にはまり、3年が経ちます。

いつも皮を剥いていると、4年前に亡くなった祖母を思い出します。和裁や畑仕事で忙しくしていても、「体のためには手作りの物が1番…」と何でも手作りにこだわる人でした。そんな祖母の作るらつきようは絶品でした。「また教えてね」と言いながら、きちんとレシピを覚えてもらわなかった事を後悔しています。

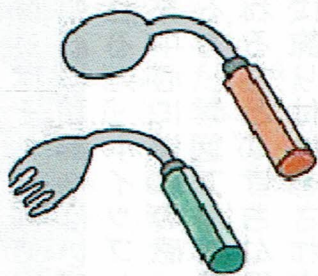
女性の利用者様にらつきようの話をする時、こう漬けた方が良い…等アドバイスを下さりません。そんな姿を祖母と重ねて見てしまいます。年を重ね祖母のような人に近づいて行き、いつか祖母の味が出せるようになりたいです。



## リハ通信

今回より、福祉用具の紹介をさせていただきます。

【食事の自助具の紹介】  
上肢・手指の運動機能や肘・肩の関節機能が低下すると食べ物や口元に運ぶ事が困難になります。スプーンやフォークは上肢・手指の機能や右手用・左手用、握りの構造と形状、口にあたる角度等に対応できるよう豊富な種類があります。



利用者様の能力に合わせて選択して使用して頂いています。美味しく、楽しく食事ができるように支援して

いきたいと思っています。

## 栄養ワンプointメモ

### 管理栄養士の

7月に入り、これからは暑い日々が続きます。暑い夏には食欲が落ち、冷やしそうめんやざるそば、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちですが、夏バテを予防するにはビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることが大切です。夏バテ防止に有効なビタミンはビタミンB1、B2であり、これらを豊富に含む食材には、豚肉(特にモモ肉、ひれ肉)、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし、ゆずなどがあります。ねぎ、にんにく、にら、たまねぎなどにはアリシンという成分が含まれている為、一緒に食べるとビタミンB1、B2の吸収がよくなるので組み合わせるのをおすすめです。



## 編集後記

七月になりました。つまり、今年は半分終わったという事です。早いと感じるといことは、私の日々の生活に問題があるのか・・・。

今年の我が家の花壇は野菜園になりました。実ったナスは虫に食われており、鈴虫の餌になりました。去年スイカを収穫タイムイングが分からず腐らせてしまいました。今年も植えてみましたが、今年も植えてみましたが、数年、台所の隅で芽どころか葉まで出したジャガイモの子孫が今年も元気に花を咲かせています。植えていないのに勝手にのびているアサガオも加わり、狭い花壇でひしめき合って日光を奪い合いながら育つ植物たちはたくましいです。夏です？我々人間も太陽を求めましょう(なんちゃって)。

施設長 西本潤子

