

セントラル堀田新聞

第74号
2ヶ月1回発行
令和4年9月10日

夏祭りだよ、全員集合! ポイケア編

コロナ禍となつてから、三度目の夏祭りを迎えました。今年も感染対策をしながら、ご利用者様に安心して楽しんで頂けるよう企画しました!

★ビンゴゲームで景品ゲット!

今年は密になつてゲームをせず、それぞれのお席で、ビンゴカードの数字とテレビ画面をにらめっこです。「リーチー!」「ビンゴ!」喜びの声がたくさん、上がりました♪



上位ビンゴになつた方には、景品をお贈りしました。おめでと〜うございます!



惜しくもビンゴにはなりませんでしたが、カードを持ってニコリ(笑)



★おやつタイム

冷たいデザートと暖かいオムレットがワンプレートになつてのご提供です。



美味しいお顔を、撮らせて下さ〜い(笑)



今年も感染対策を考慮した内容で、夏祭りを開催いたしました。ご協力ありがとうございました。

★九月カレンダー作り

秋刀魚の網焼き

サンマ作りは手の込んだ作業が必要でしたが、根気よく作りました。いろいろな形のサンマの出来上がり。



デイの廊下にサンマが、たくさん並びました!芳ばしい香りが漂ってきそう?



入所編

毎年恒例の夏祭り。外出もままならない利用者様の生活に、彩りを添えられるよう、コロナの感染拡大の状況を考慮しつつ、企画・開催いたしました。



まずはリハーサルを積んだ職員によるダンス・ステージで幕開けです！



どうでしょう？メイクとコーディネートにも気合が入っております。

金魚すくい

そして出店一軒目の、青



く湛えた水面にポイを走らせる金魚すくい。



皆さん、真剣で熱い！

射的

続いて2軒目。吸盤付の矢で目当ての的を狙います。



嬉しい悲鳴がバンバン上がって笑顔がいっぱい。



さて、ここで新たな試みである3軒目の出店。なんと、その名は、

★カーリング★



勝負ドコロは加減を見計らったハンマーでの打撃。

みんな、高得点がけて、ゲームボードから落ちないように、叩きましよう！



盆踊り

ゲームを楽しんだら、リズムに合わせて踊ります。



ごぼう音頭と炭坑節で盛り上がったら…



元たこ焼き職人による、焼きたてのたこ焼きを持って、フロアに戻り…

おやつタイム！

元パティシエ監修の「抹茶パフェ」もありますよ。ごゆっくりお召し上がり下さい。



締めくくりが皆さんの満

面の笑顔。これこそが私たちの望む大団円。



ありがとうございます。

セントラル掘田 人気メニューのレシピ紹介

施設で大量調理用の機械で作る、利用者様から人気のメニューの中から、ご自宅でも簡単にできる調理方法で人気メニューの再現レシピをご紹介します。

炊飯器で作る

お好み焼き風卵焼き

【材料】

卵2個、キャベツ100g、ニラ20g(※ニラでなくてもねぎやお好みの野菜)、えび50g(※えびでなくても豚ミンチや鶏ミンチでも可)、天かす10g、お好みソースまたはポン酢、マヨ

ネーズ、青のり、紅生姜

【作り方】

- ①キャベツ、ニラを大きめのみじん切りにします
 - ②炊飯器の釜に溶いた卵、材料を入れ、軽く混ぜます。
 - ③炊飯のスイッチを入れます。
 - ④炊飯が終わったら適当な大きさに切り、お好みの調味料をかけます。
- フライパンに油をひいて焼いて作ることもできます。

まだ暑い日が続く、料理をする時間を少しでも短くできるように、今回は炊飯器での調理方法をご紹介します。



※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

令和四年七月二四日(日)
からセントラル堀田に新しい仲間が増えました。

名前は「ぼぼ」で、職員からは「ぼぼちゃん」と呼ばれています。

誕生日…二〇一八年四月一日生まれ

性別…♂

年齢…四歳五ヶ月

うさぎの寿命は約七年〜八年らしいですが、近年ではフードや飼育環境などが変化してきているため十歳を超えるうさぎもたくさんいるそうです。今の「ぼぼちゃん」は人間の歳では四二歳くらいだそうです。食欲旺盛でリンゴやパイナップル等牧草以外に食べ物を提供していたせいか、他の職員から「太った!」と言われてしまったので、夕方運動をもらいダイエットに励んでいます。



リハ通信

【デイケアのリハビリ紹介】

*個別リハビリテーション

要介護の方を対象に歩行訓練や段差昇降など在宅環境に合わせたリハビリを行っています。



*集団体操

主に要支援の方を対象に平行棒内でバランス訓練等を行い、三ヶ月に一回身体機能評価をしています。



栄養ワンポイントメモ

管理栄養士の

今回は、そばについてご紹介したいと思います。

そばには、毛細血管を丈夫にするルチンが含まれており、動脈硬化や高血圧の予防に効果的です。ルチンは水溶性で、ゆで汁に流出しやすい為、汁はゆで汁を利用していただくとういでしょう。また、穀物に不足しがちなアミノ酸のリジンも豊富に含まれています。年中食べられるそばですが、味と香りに優れているのが、夏の終わりから秋にかけて出回る“新そば”だ

といわれます。そばの割合が多いほど、風味も栄養成分も豊かになるので、そば粉が八〇%入った八割そばや、一〇〇%の十割そばもおすすめです。

編集後記

コロナ禍の三回目の夏が終わろうとしています。暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。

私事ですが、あまり外出しないので自宅で育てたゴーヤが調子よく育ち、毎日食べても食べきれず、一人暮らしの息子に「送ろうか?」と聞いたたら「いらない」と即答。

そんな暑い夏の中、今年もセントラル堀田で夏祭りを開催することができました。感染対策は手を抜かず、楽しんで頂こうと職員も慣れたもの。一部参加できなかった方も、後日のお楽しみを待っていてくださいね!

施設長 西本潤子

