

セントラル堀田新聞

第1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! ドイケア編

コロナ禍となってから、三度目の夏祭りを迎えるました。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！

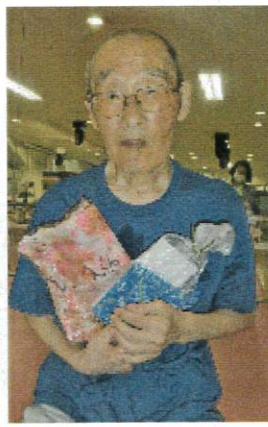
★bingoゲームで景品ゲット!

今年は密になつてゲームをせず、それぞれのお席で、bingoカードの数字とテレビ画面をにらめっこです。

「リーチ!」「bingo!」喜びの声がたくさん、上がりました♪



惜しくもbingoにはなりませんでしたが、カードを持って二コリ（笑）

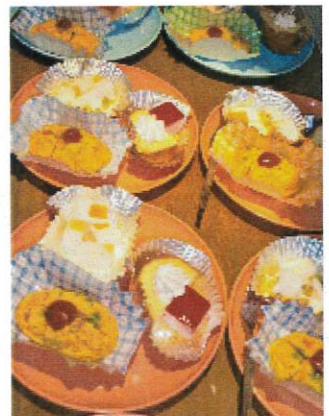


上位bingoになつた方には、景品をお贈りしました。
おめでとうございます！

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。



美味しいお顔を、撮らせて下さる（笑）



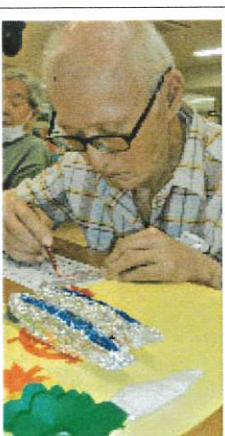
冷たいデザートと暖かいオムレツがワンプレートになつてのご提供です。

★おやつタイム

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？



★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。

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。



金魚すくい

そして出店一軒目の、青

どうでしょう？マイクと
コーディネートにも気合が
入っています。



嬉しい悲鳴がバンバン上
がつて笑顔がいっぱい。



続いて2軒目。吸盤付の
矢で目当ての的を狙いま
す。

射的

皆さん、真剣で熱い！

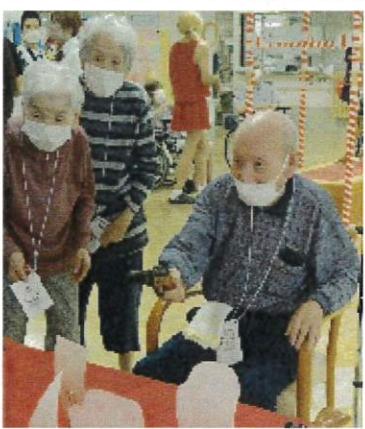
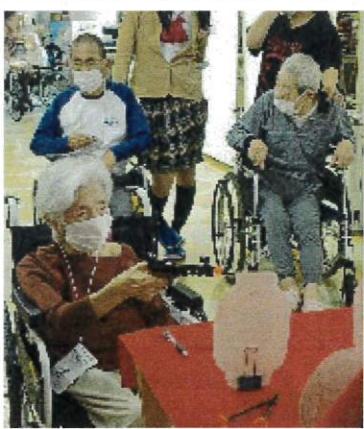


勝負ドコロは加減を見計
らったハンマーでの打撃。



★カーリング★

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、



先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！

く湛えた水面に。ポイを走ら
せる金魚すくい。

みんな、高得点めがけて、ゲームボードから落ちないよう、叩きましょう！



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つたら…

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



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

【材料】
卵2個、キャベツ100g、ニラ20g（※ニラでなくともねぎやお好みの野菜）、えび50g（※えびでなくと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

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



【作り方】
①キヤベツ、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炊飯器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。
⑤フライパンに油をひいて焼いて作る」ともできます。

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

セントラル堀田 【人気メニューのレシピ】二編



ネーズ、青のり、紅生姜

【作り方】

①キヤベツ、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炊飯器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。

⑤フライパンに油をひいて焼いて作る」ともできます。

※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

令和四年七月二十四日(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「ぽぽ」で、職員
からは「ぽぽちゃん」と呼
ばれています。

誕生日…二〇一八年四月

一日生まれ

年齢…四歳五ヶ月

性別…♂

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「ぽぽ
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
ブ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
われてしまつたので、夕方
運動をしてもらいダイエッ
トに励んでいます。

少しでも長生きしてもら
う為に皆様と一緒にいい環
境を提供したいと思いま
す。

リハ通信

【ディ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
境に合わせたりリハビリを行
っています。



管理栄養士の 栄養ワンポイントメモ

管理栄養士の 栄養ワンポイントメモ

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よいで
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

*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。

【ディケアのリハビリ紹介】



編集後記

といわれます。そば粉の割
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。

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す。
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
かった方々も、後日のお樂

しみを待っていてください
ね!



施設長 西本潤子