

セントラル堀田新聞

第97号
2ヶ月1回発行
令和8年7月10日

デイケア収穫祭

☆トマトとナスを収穫☆

梅雨の晴れ間、施設玄関先のプランターで、夏野菜たちが立派に実をつけてくれました。



苗の植え付けから水やりまで、愛情込めて育てて下さった利用者様のおかげです。太陽の光をたっぷり浴びてとれた野菜たち。利用者様からは、満面の笑みがこぼれました。



ミニトマトは直接手でぎ取り、その場で衛生水で洗い、早速パクリ！「少し酸っぱいけど、トマトの味がしっかりしているよ。」と利用者様。

甘い！美味しい！

試食会

厨房で湯剥きしてもらったトマトの試食会。皆様「甘い！美味しい！」と、とれたての瑞々しさを堪能されました。



一方、ナスはハサミを使って上手にパチン！と収穫。立派なナスも厨房へ運び、調理してもらいました。じっくり味が染みた「ナスの煮びたし」の完成です。



ナスを食べた後に感想を伺うと、「柔らかくて、とても美味しかったよ」と、嬉しそうに話して下さいました。



今回の収穫まで、皆様が一生懸命に取り組んで下さった園芸活動は、『野菜を育てて食べたい』という意欲が、自然に手足への良いハリバビリへと繋がっていったと思っています。

トマトの七月カレンダー

今月のカレンダー作りは、『真っ赤なトマト』が主役です。利用者様が指先を細かに動かすことで、自由なアイデアが光る作品になりました。



一番のポイントは、真っ赤なお花紙をふんわりとあしらった、トマトの挿し絵です。



完成したカレンダーは、どれも個性が光る素敵な作品になりました。

満開の紫陽花とともに

二階のベランダで育てているあじさいに、立派な花が咲きました。

切るのは惜しい気もしましたが、数輪を切って花瓶に生け、フロアに飾りました。「綺麗だね」「一輪一輪が大きいね」等あじさいの話題でもちきりに。話にも花が咲きました。



花で季節を感じる事も大切ですね。ベランダには、野菜の苗も植えてあります。今後も植物を通して季節を感じていただけるよう、お手伝いができたらと思っています。



どら焼き作りに挑戦

六月二十七日、二・三階では利用者様と一緒にどら焼きを作りました。

大きなボールにホットケーキの粉と牛乳を入れ、利用者様に混ぜていただきましたが、「結構硬いね、力がある」と言いながらも頑張っ



生地が均等に混ざったら、職員がホットプレートで焼いていきます。



トレイにのせてしばらく置き、冷めたら次はトッピング。生クリームにジャム、果物を添えたら完成！お味の方はいかがですか？



「お腹すいてないけど、食べれるかな」なんて心配は無用。皆様ペロリとたいらげました。別腹とはよく言ったものです。



次回は何を作りましょうか。リクエストがあったら教えて下さい。



事務所だより

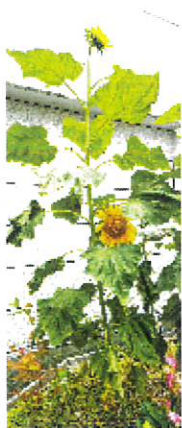
セントラル堀田では、玄関や花壇等でたくさんのお花が咲いています。花の成長は著しく、一ヶ月前はまだ私の膝位の高さだった向日葵が今では私の背を追い抜く高さまで伸びています。

成長の様子に感化され、頂き物の『なにが咲くか分からない種』を家の花壇に植えました。芽がたくさん出てきて、帰宅後の水やりが楽しみになっています。

今時はAIに尋ねれば何でも教えてもらえるので何の花が咲くかすぐに分かるのでしょうか、ここはアナログに花が咲くまでの時間を楽しみに待ちたいと思います。

水やり中の利用者様達がほっこりと優しい顔になる気持ちが良い分かります。

介護支援専門員 高木



リハ通信

今月はエルゴメーターについてご紹介します。

エルゴメーターとは自転車のようにペダルを漕ぐ運動を行う機器です。長距離歩行が難しい方、膝や股関節の関節に負担少なく運動を行いたい方などに適しており、体力向上や心肺機能向上、体重管理、姿勢改善などに効果があります。

負荷が設定できるので疲労度、血圧・脈拍などのバイタルサインを確認して負荷量を決定しています。初めは五分から開始し、徐々に時間を延長していきます。利用者様の中には30分続けている方もいらっしゃいます。



それぞれに合った負荷量・時間で行い、無理なく続けることが大切です。



栄養ワンプointメモ 管理栄養士の

六月リクエストメニューとして、海老の握り寿司と巻き寿司、茶碗蒸しを提供しました。握り寿司が食べにくい方は散らし寿司の提供でした。七月は七日に七夕そうめんを提供します。



夏野菜の一つで七月に出荷量がピークのオクラについて。

粘り気のもとになる食物繊維のペクチンが腸内環境を整えてくれます。生でも食べられますが、火を通して栄養価は大きく損なわれません。火が通りやすいのでゆで時間は一分ほどで十分。乾燥に弱いいためビニール袋にいれて保存を。熱中症予防はこまめな水

分補給だけでなく、食事をしっかり食べることも大切です。夏野菜を取り入れた食事をしっかり食べましょう。

編集後記

セントラル堀田の南側の花壇のひまわりが大きく育っています。見上げるほど高くなったので花が咲いても見えなさそうです。

ところで弁護士バッジはひまわりをデザインしたのですが、インターネットでコスプレ用と称して弁護士バッジが売られているのにびっくり！そういう以前警察の方が来られたのですが、警察手帳を見せられても本物って判るはずがありません。これも売っているのが騙されないようにしましょう（その警察の方は本物でした）。

皆さんはひまわりと云えば何を連想しますか。「ゴッホ」と言えるような文化的な生活をした今日この頃です。

施設長 西本 潤子