

節分会



入所フロアでは毎年恒例の節分会が開催されました。

安全の為本物の豆は使わず、豆に見立てた丸めた新聞を用意しました。「鬼は外！福は内！」の掛け声に合わせて、鬼の形をした箱に向かって、肩を大きく動かすことを意識して豆を投げて頂きました。

普段外へ出る機会がない為、節分会を行なったことで季節の移り変わりを実感することができたのではないのでしょうか。無事に疫を追い払い、一年の無病息災を願うことができました。（小池）



寒さに負けるな！！～豚汁作り～

デイサービスセンターうららか



寒い日が続いているため、寒さに負けない温かい豚汁作りをしようと企画しました。人参・きのこ・ごぼう・豆腐・豚肉・じゃがいも・葱と、具沢山の豚汁となり、ボリューム満点で芯まで温まりました。でも、豚汁作りをしたこの日、実は陽気が良く少し暑いくらいでした。
(上原)

複合福祉施設～ 新年会 ～



グループホームで、新年会を行いました。獅子舞や福笑い・羽子板(バドミントン対決)対決、そして箱の中身はなんでしょう？のクイズも行ないました。また、手作りおみくじを引いて頂き、楽しみました。

羽子板では落とした職員に、ご利用者様が実際にペンで落書きもしました。皆さん優しく、ほとんどの方が、書くのを躊躇していました。(内山)





ケーキバイキング



今月はケーキバイキングを行ない三種類の中からお一人、二つから四つ選んでいただきました。



一種類ずつ選ばれるご利用者様もいらっしゃるけど、同じものを二つ選ばれたりとは皆様悩みながらも楽しんでいました。

実際に食べてみると「甘いね。」「小さいから沢山食べられるね。」と好評でした。(福岳)

～高齢者の栄養状態について～

加齢に伴い活動量が低下して食欲がなくなったり、噛む力や飲み込む力が低下して食事量が少なくなったりすることがあります。



体力キープの基本はエネルギーとたんぱく質

体力と抵抗力を保つためにエネルギーを！

骨格筋を保つために良質のたんぱく質を十分に摂りましょう！

エネルギーやたんぱく質がとれる、おすすめおやつ

卵や乳製品などが使われている物はたんぱく質も摂れます。

手軽にそのまま使えてたんぱく質UPができる食材として

豆腐 ちくわ ヨーグルト 卵 ハム 魚缶詰 カニカマ等があります。



カステラ アイスクリーム カスタードプリン バナナ チーズケーキ



たんぱく質が摂れて手軽に作れるおすすめ料理を紹介します

焼き鳥缶で親子丼

材料(2人分)

焼き鳥缶・・・小2缶 卵・・・2個

玉ねぎ・・・小1個 ご飯・・・2杯 小松菜・・・1房

刻みのり少々 麺つゆ・・・大さじ1 水・・・100ml

鶏肉の缶詰はお好みに合わせて魚の缶詰(味付)等、

他の缶詰に変えても美味しく作れます。



作り方

- ①玉ねぎは薄切り、小松菜は食べやすく切る。
- ②鍋に小さじ1の油を入れて①を炒め、麺つゆと水を加えて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、焼き鳥缶を汁ごと加え、溶き卵でとじてご飯に乗せる。

(管理栄養士 林)

デイケア 交流会

午後の活動にて城南小学校4年生とのオンライン交流会第二回目を行ないました。前回と同じクラスでの交流会という事もあり、前回の感想を新聞にて発表してくれました。また、子供達が描いた絵を当てるクイズや謎解きを出してくれ、楽しい時間を過ごす事ができました。

ご利用者様からは「画面で会話ができる事にビックリした。」や「家には子供がいないので元気な声が聞けて嬉しかった。」とお話がありました。(矢嶋)



デイケア作品 ひな祭り

季節の作品作りでは、紙コップを利用したお内裏様とお雛様を作りました。紙コップに複数の折り紙を張り着物に見立てました。

デザインはご自身で決められノリとハサミを使用していますので、指先の感覚を養い脳の活性化にも繋がります。折り紙の色を決めるのが楽しいようで、何個も作られるご利用者様もいらっしゃいました。扇子を折る作業が細かく思うようにいかない時もありましたが、色鮮やかな作品に仕上がりました。玄関入口にて皆様をお出迎え致しますので、ご覧頂ければと思います。(矢嶋)



編集後記

皆さん寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？私は諏訪に引っ越してきて2年目の冬です。去年は全然雪が降らなかったのに今年は沢山降って驚いています！信州に越してきたな〜と実感する冬です。

三寒四温、すこし暖かい日もでてきていますがまだまだ寒く冬はまだ先ですね。今年はインフルエンザも流行って一段と体調に気を付けますが暖かい春を待って過ごして行きたいですね。(小林)