

# Smile Letter

介護老人保健施設かりんの里

Letter. 1

2020年6月

～管理栄養士が届ける栄養と健康の手紙～

大切なのはリハビリだけじゃない！

**栄養**とリハビリで健康寿命を延ばそう！



リハビリ、介護スタッフと協力し、

ご利用者様と一緒にベランダの畑で

野菜を育てています♪

今年は小松菜・ほうれん草・人参に挑戦！

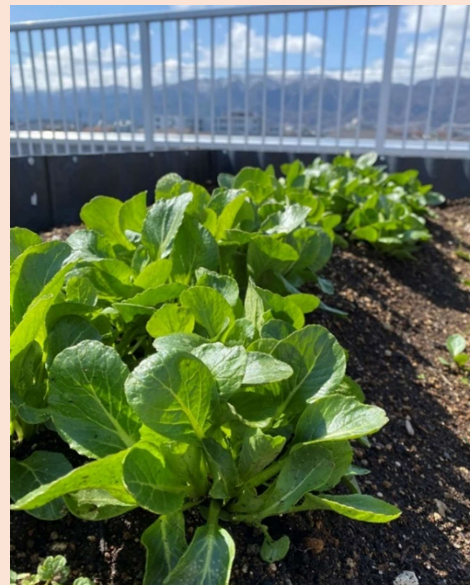
ご利用者様に指導していただきここまで

育ちました。

春の日差しに朝露がキラキラしてとてもきれいです☆

毎日大きくなる野菜たちを職員も

ご利用者様も楽しみにしています。



人参はなかなか芽が出ないね、

と心配していましたが…

種まきから3週間で小さな、小さな芽がでました!!





野菜をさらに大きくするには間引きが必要！とご利用者様よりアドバイスがあり、ご利用者様と一緒に間引き作業を行いました。なんと！間引いた野菜も食べられるとのこと！

それなら美味しくいただきましょう！とお昼の豚汁に入れることに…♪



トントントン♪と手際よく小松菜を切り『まずは豚肉を炒めて…』とご利用者様が積極的に調理をしてくれました。



かりんの里では在宅復帰を目指し、リハビリスタッフと協力して調理の練習も実施しています。

今までは自分で調理していたけど、また自分で調理ができるか心配。とご家族から相談があり、実際にご自宅で使用している炊飯器を使用した炊飯練習やポットを使用したお茶入れの練習等を行っています。

この日は豚汁作りに加えて炊飯練習も実施しました。

フロアには豚汁とご飯の炊けるいい香りが漂い、最高の空腹のスパイスとなりました。

作った豚汁とご飯は昼食に提供し、

皆様笑顔でおいしい！と召し上がられていました。



(管理栄養士 矢澤)