



COLUMN

今月は薬膳アドバイザー 桑原先生の薬膳コラムをご紹介します。薬膳とは中医学の理論に基づき、食物がもつ薬理作用を組み合わせた食事のことです。食物の薬理作用をもっと上手に利用して食養生を始めましょう。

9月の薬膳食材「山芋(やまいも)」

9月に入りますと徐々に外気は乾燥が始まり、体内外の潤いが減少し始めます。また、夏の暑さからも胃腸に疲れがあらわれます。

山芋は健康を助ける多くの作用があり、消化機能を整え、食欲を増進し、肺を潤し、老化防止効果や疲労回復、滋養強壮と元気を出す効果がたくさん。体を温めたり冷やしたりしないので、体質を選ばず召し上がって頂けます。血糖値を正常にする働きもあるので、糖尿病予防にもなります。少量で良いので毎日食したい健康野菜です。



思い出のレシピ

コミュニケア24の利用者様の「忘れられない味」をおしえていただきました。ここではそんな利用者様の「思い出のレシピ」をご紹介します。

昔の王道 オムライス



昔のオムライスは今で言うチキンライスではなく、ご飯と少しの具材があれば手軽にできる焼き飯の上に卵をのせるのが流行っていたそうです。一般的にも広まっていて母がよく作ってくれました。私も娘によく作りました。



癒しのデイサービス 浦安ふじみ館

石井 はる様 (85)



写真はイメージです。

【材料】

焼き飯…ご飯、人参、ネギ、なると など
(焼き飯になる材料ならなんでも)

卵…一人前卵2個

【作り方】

- ① 焼き飯を作る
- ② 熱したフライパンに油を多めに入れ、卵を入れる
箸で円を書くように手早く混ぜて半熟にして火を止める
- ③ 焼き飯の上にのせる

お知らせ

癒しのデイサービス尼崎北 吉山 フジ子様の思い出のレシピ【炊き込みご飯味噌風味】は8月24日の献立に採用させていただきました! 皆さまもどしどしご応募ください!

祝 敬老の日

コミュニケア24では、各施設で様々な「敬老の日」イベントが開催されました。



保育園児との交流会

癒しのデイサービスささしま

癒しのデイサービスささしまでは、敬老の日に隣の保育園の園児達によるもてなしを受けました。過去にクリスマスなどのイベントで何度か触れ合う機会はありましたが、今回は敬老の日ということで利用者様が主役となりました。主役を喜ばせようと、普段は1クラスの参加ですが、今回はなんと全クラスで遊びに来てくれました。元気が溢れ、個性豊かな園児達と触れ合い、大満足のご様子でした。園児達による合唱や舞いの後はプレゼントを手渡してくれました。皆様大喜びで、記念に残る敬老の日となりました。



和太鼓演奏会

癒しのデイサービス稲毛 シニア町内会 稲毛

敬老の日は、シニア町内会稲毛の入居者様とご家族、癒しのデイサービス稲毛の利用者様が一つとなり、大迫力の和太鼓の音色で盛大にお祝い致しました。皆様太鼓の音に合わせて手を叩いたり、足を動かしたりと、やはり太鼓の鼓動は心も体も動かす大きな力があると実感致しました。後日、癒しのデイサービス稲毛の利用者様からは「感動して涙が出てきた」と感謝の言葉もいただきました。



笑いヨガとミュージック

癒しのデイサービス四街道

現在ボランティア活動をされていて、以前癒しのデイサービス志津を利用されていた方にお越しいただきました。ボランティアのみなさんには、笑いヨガ・ハワイアンダンス・コカリナ演奏・ハンドベル演奏をしていただき、ハンドベルは利用者様全員参加で、歌やリズムに合わせて素敵な音色を奏でました。また、当日ご利用になられた利用者様には、手作りのメッセージカードをお配りしました。皆様終始笑顔で、思い出に残る敬老の日となりました。



祝 百寿

100歳おめでとうございます。
いつまでもお元気で
長生きしてくださいね。

コミュニケア24で100歳を迎えられた方をご紹介します。
毎日を生き生きと暮らす大先輩から、健康長寿の秘訣を学びましょう。

癒しのデイサービス四街道
神森くら様
大正5年10月10日生まれ



癒しのデイサービス四街道がオープンした時からご利用いただいている
神森くら様は、10月10日で100歳を迎えられます。

娘様は看護師としてオープン当初より勤務されており、神森様への
きめこまやかな健康管理はもちろんのこと、献身的な看護で利用者様
やスタッフから信頼されております。



神森様は非常に手先が器用で、昨年
の秋の文化祭にも作品を出展されま
した。
ご長寿の秘訣を伺うと、常に手を動か
すこと、食事は腹八分目、昼寝をする、
新たなことにチャレンジする事、と答
えてくださいました。
カラオケは癒しのデイサービス四街道
に通うようになってから歌われるよう
になり、今では3曲のレパートリーが
あります。



神森様と娘様

利用者様、スタッフを含め すべての方のお手本となる素敵な方です。
これからもお元気で過ごされる事を心よりお祈りしております。

2015年 秋の文化祭
出展作品



今月の

コミュニケア24 イベント紹介

お客様には毎日の暮らしを心から楽しんでほしい。
そんな思いから、各施設では様々なイベントを実施しています。

～9月は中秋の名月～ お月見イベント

シニア町内会 癒しのまわり館



中秋の名月にちなんで9月の入浴イベントを「お月見」にしました。
お月見の雰囲気を出すのにススキ、お団子、ウサギと月のイラスト
ポスターを用意して職員で飾り付けをしました。中庭に面している大き
な窓からは、少しだけ秋の気配が感じられていたようです。
大浴場のお湯にはアヒルのおもちゃを浮かべたことで、皆様の表情が和
んでいました。中庭が望める足浴は毎回、入居者様から大変ご好評をいた
だいております。

入浴の後は楽しいティータイム
で、美味しいアイスクリームも
召し上がっていただきました。
参加された皆様からは「次回は
何時やるの?」「どんな仕掛け
にするの?」等と沢山の声があ
がり、入浴イベント「お月見」
は大成功でした。



第33回

みんなの詩

MINNANOUTA

テーマ 初秋

利用者様からご応募いただいた俳句・川柳・短歌の中から、特に印象
深かった作品をご紹介します。年に1度、専門の先生に優秀作品を選出いた
だき、優秀作品とその他全応募作品を掲載した作品集を制作しています。

俳句の部

初秋や みんな笑顔で 迎えられ 癒しのデイサービス高槻館 中野 ルソ子様
新米の 香り豊かな 朝餉かな 癒しのデイサービス稲毛 石橋 きよ様
おしむ秋 今年さいごの かき氷 癒しのデイサービス尼崎北 原田 美智子様

川柳の部

ラベル見て 西瓜北へと 移りたり コンシェル阿倍野 藤川 清様
秋の香や おでんやきいも 中華まん 癒しの市川おにだか館 大野 智頭様
天青し 手を添入られて 癒しの日 癒しのデイサービス志津 青木 康雄様

短歌の部

朝な夕 季節のうつろい 感ずれど 癒しのデイサービス南千住 曾篠 登志子様
ひるはまだまだ 暑さのこれり
カラオケで 里の秋をうたいしや 癒しのデイサービス福岡.大橋 三善 静子様
季(とき)の先取り うるむまなざし
今頃は 萩咲く頃か 少女の日 癒しのデイサービスおゆみ野 勝 英子様
焚き木拾った 初秋の山に

秋の紅葉狩りは山中湖に行こう!!

介護が必要な方でも安心 サポートの宿 山中湖INN

1泊2日
葉膳もしくは和食のフルコースディナー&朝食付のお得なプラン

車いすでも快適 バリアフリールーム

《平日》

【大人1名様】17,600円(税込) 【大人2名様以上】15,400円(税込)

TEL.0555-62-6511

〒401-0501 山梨県南都留郡山中湖村山中343-1

「秋のバスツアー」
開催中! ◆お気軽にお問合せ下さい。



サポートの宿
山中湖INN



2016秋メニュー和膳コース