

第43号

みちあんない



令和5年4月1日 発行
特別養護老人ホーム ユンニこもれびの家
施設長 波並 大介
発行元 サービス向上委員会
〒069-1203 夕張郡由仁町東栄 86 番地
Tel 0123-82-2222

ご挨拶



4月より養護老人ホーム泉徳苑から異動してきました波並大介と申します。
ユニこもれびの家開設時にはユニットリーダー・生活相談員として勤務しておりました。
9年ぶりにこもれびの家に戻ってきましたが、介護保険制度も9年前とは改正を経て変わ
ってしまい、また、新型コロナの影響で生活環境も変わってしまいました。
何もかもが以前のように戻れないとは思いますが、可能な限りこもれびの生活がより良
くできるよう努力致します。今後ともよろしくお願い致します。

施設長 波並 大介

新春もちつき

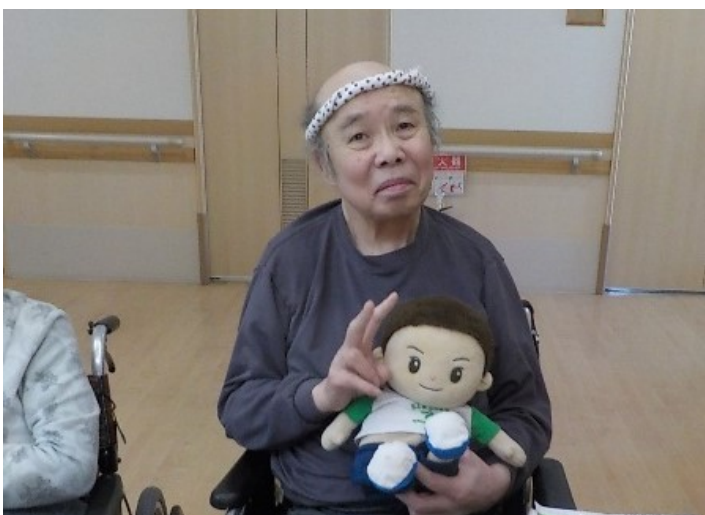
1月5日、6日の2日間で、内のご利用者、職員皆で餅つきを行いました。餅つき用の杵と臼をユニットに運び出した際は、「ご利用者の皆さんもすぐ「今日は餅つきだね」「頑張ってるね」と職員を励ましてくれていました。各ユニットの職員が餅をつき、ご利用者の皆さんの熱い応援を受け、一生懸命につきました。その後にご利用者の皆さんも順番に餅をつきました。職員がついている時から「次私の番ね」と言われ餅をつくのを楽しみにされている様子も見られました。中には張り切り過ぎて餅をつき終わった後、疲れてしまう方おられました。何度か餅をつき、次第に伸びて来るようになってきたのを見て「やっとなびてきたね」「長生きできるようになったかな？」と笑って話される方もおられました。ご利用者の中には、頑張って餅をつき「疲れたな」「汗かいてしまったよ」と普段中々言われないことをおっしゃられています。

皆で頑張ってる着いた餅は、ユニット内に飾る鏡餅になりました。しかし、かなりの大きさになったのでその分重く、職員でも運ぶのが大変でした。ご利用者の皆さんは「美味しそうだから食べたかったんだけどね」と話される方もおられました。皆で楽しく、盛り上がった餅つきで始まった令和5年。今年も皆さん健康で良い年になりますよう、お祈りしています。









寿 司 行 事

2月3日は「節分」太巻きを食べる習慣がありますが、「ご利用者の皆さまには、太巻きではなく「握り寿司」を昼食で提供させて頂きました。昼食は「お寿司」だけではなく「茶碗蒸し」と「お吸い物」も一緒に提供されました。お寿司が好きな方が多く、おかわりされる方も沢山いらっしゃいました。

寿司ネタは、定番の「マグロ」から「甘えび」「メサバ」「ホタテ」等沢山の種類がありました。去年まであった「イクラ」は今年は無く「イクラは無いのかい」「去年より少し寂しくなったね」と残念そうに言われるご利用者もおられました。来年は、もっと種類も豊富に豪華に出来ればと思っています。

皆さま大好きなお寿司で、おかわりをされる方も沢山いらっしゃいました。お店とは違い、個数にも限りがあった為、「自分の好きなネタばかりおかわりされた為、職員は「もう、おかわり無いんです」と申し訳なく言わなければなりません。おかわりが出来なかった方は、とても残念そうなお顔をされており、職員も「好きなネタを好きなだけ食べて頂けたら」と心から思いました。

令和5年は、お取り寄せや施設行事ではなく外出をして、お店で外食が出来ればと思っています。その時は、皆さまに自分の好きなネタをお腹いっぱい食べて頂きたいと思っています。







鍋 行 事

まだ寒さ厳しい2月に鍋行事、そして寒さが緩んできた3月にすき焼き行事を各ユニットで行いました。行事の数日前から告知のポスターをユニットに掲示し、ポスターの前を通ったご利用者が必ず足を止め、じっと眺めた後に「今回は何の鍋なの？何が入ってるの？」と職員に質問されてきました。

「2月の鍋は鶏鍋ですよ」とお伝えすると「鶏肉は柔らかい？なんせ歯がねえ、硬い肉はもう噛み切れなくてね」「きのこと白菜とネギはたくさん入れて欲しい」と要望や意見を出して頂けました。

当日の準備はスタッフが行いますが、材料を鍋に入れたり。スープの味見はご利用者の皆さまにお願いしています。鍋から湯気が出てくると「ほら、煮立ってる、火を弱くして蓋開けて！」と檄が飛びます。小皿に取ったお出汁の味見をしてくださっているご利用者の姿をみて「ああ、昔はこんな風に、ご家庭でお料理をなさってたんだな」と思いました。各ユニット、2つの土鍋で鍋を作るのですが全ての鍋があつという間に空になります。

また別日に行われた「すき焼き行事」は特に大好評でした。普段、食の細いご利用者のお箸が進むのを見て、職員も嬉しくなります。「いやあ、ほんと美味かった」、「すき焼きは月1回でもいいね」と職員に声を掛けてくれます。お肉があまり好きではない方も「少し食べようかな」召し上がられておりました。来年の鍋行事は何を作って喜んで頂くのかと今から考えています。ご利用者の皆さま、楽しみにしていってくださいね。



すき焼き



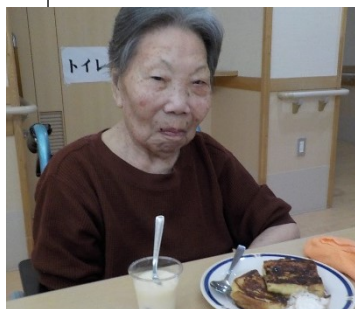
ご利用者のご紹介

ご利用者のご紹介も今回で12回目を迎えます。これまで継続できたのは、ご利用者の皆さまが温かく私たち職員に色々なお話しを聞かせて頂けたからです。今回ご紹介するのは、さくら・かえでユニット上川トヨさんです。

お話しを聞くと「樺太で生まれて、22歳の時に北海道に移ったんだ。北海道に来て、23歳で結婚して南幌に住んでいたんだ。女の子2人を授かって楽しく幸せに暮らしてたんだ。でも、40代で病気で旦那を亡くして苦労したんだ。でも、子供たちが元気に育ってくれて嬉しかったよ」と笑顔でお話ししてくれました。

子供の頃の話しを聞くと「忘れちゃったね。覚えていないわ。よく外で遊んでいたことは覚えてるけどね。」と言われたので「忘れちゃったんですね」と笑顔で伝えると「そうなの」と本人もにっこりと笑顔で言っていました。

普段あまりお話しをされる方ではなく、他のご利用者とも挨拶を交わす程度なのですが、お話しを聞くと思いつきながらとてもしゃべって頂けました。物静かな方で、普段もお部屋で休まれている事が多く、ユニットのレクリエーションなどにも参加される事が少ない方です。本人の素敵な笑顔をもっと見せて頂きたいと思っていますので、沢山本人とお話しをさせて頂きます。



管理栄養士のレシピ

皆さんこんにちは。今回は混ぜご飯のレシピをご紹介します！

～材料～（1人分）

- ・玄米…40g
- ・白米…40g
- ・水…110g
- ・むき枝豆（冷凍）…20g

<作り方>

1. 玄米を洗米し、お湯を入れ30分以上浸漬する。
2. 白米を洗米し、水を入れ30分以上浸漬する。
3. 釜に洗米・浸漬した玄米と白米を入れ、よく混ぜてから炊飯器で炊く。
4. 枝豆を鍋で茹でたら、ザルにあげて水気を切る。
5. お米が炊きあがったら、枝豆を入れてよく混ぜる。
6. 茶碗に盛り付けて完成！

エネルギー：304kcal

炭水化物：59.7g

タンパク質：5.3g

脂質：2.7g

塩分：0g



枝豆にはビタミン B1、カリウムが豊富に含まれています。ビタミン B1 は、食課役の分泌を促す効能をもち、糖質をエネルギーに変えるのを助ける働きがあります。その結果、スタミナ不足の解消や疲労回復につながるのです。また、カリウムは、身体の中の塩分（ナトリウム）を分解し、外に排泄してくれるので、高血圧の予防の効果が期待できます。気になった方はぜひ1度作ってみてください！