

第 46 号

みちあんない



令和 6 年 1 月 1 日 発行
特別養護老人ホーム ユニこもれびの家
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

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

日頃より暖かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症が5類となり、何かと制限が解除され明るい兆しが見えてきている中、依然として医療・介護・障がいの分野では感染対応を継続しており、当事業所においてもご利用者、ご家族の皆様にはご迷惑とご心配をおかけしております。昨年は夏に数名の感染者がおりましたが、大きな混乱となることなく過ごすことが出来ました。また、できる限りご利用者の皆様に楽しみを持って生活を送っていただきたく、小規模ながら行事も徐々に再開しております。本年もまだ特効薬といえるような薬剤が無いことから感染対策は継続していくものの、徐々にではありますが制限を解除していければと考えております。

また、令和6年度につきましては報道でもあるように医療・介護・障がいのトリプル報酬改定があり、その内容も現時点ではまだ全容が分からない状況にある為、3~4月頃に向けご家族の皆様には書面の送付や記載などお手数をおかけする事になると存じますが、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

2024年がご利用者、ご家族の皆様にとって幸多い一年であります事を心よりご祈念申し上げます。

社会福祉法人 水の会
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

もも・しらかば

11月15日(火)にクッキングを開催致しました。もも・しらかばユニットでは「秋の野菜カレー」を作りました。「カレー」は何度も作ってきましたので、手順や野菜の皮むきなどお手の物。職員も安心して見ていられます。手際の良さに「流石ですね」と声を掛けると「昔は毎日のようにしてたからね。当たり前だよ」と笑顔でおっしゃられておりました。

具材の皮むきとカットが終われば、後は炒めて煮込むだけ。カレールーを入れ、ルーが溶け始めるとユニットにはカレーのいい匂いが漂います。「いい匂いがしてきたね」「何でカレーの匂いを嗅ぐと、食欲が沸いてくるんだらうね」と待ちきれない様子でした。

「ご飯を盛る際、どれぐらい食べられるか聞きながらご飯を盛りました。普段残される方も「もう少しよそつてもらおうかな」といつも以上に食べられました。「サツマイモ」が入っており「甘くなつて食べやすいよ」「辛くなくて、乙なもんだね」ととても好評を頂きました。職員も少し味見をさせてもらい、今までで一番美味しく出来たと思われました。

食後は「今度は何を作って食べようかね」と次回のクッキングをとて楽しみにもなされています。次回のクッキングも季節に合った料理を作りたいと思っています。ご利用者のリクエストを伺い、楽しく、そして美味しい料理が出来ればと思っています。



クツキンググ



さくら・かえで

11月14日、さくら・かえでユニットで昼食を作りました。献立は「炊き込みご飯・お味噌汁・ほうれん草のお浸し・漬け物」とおかずはちよっと少なかったのですが、炊き込みご飯の具材は多く食材を切るのが大変で、ご利用者の皆さまに手伝って頂かなければ昼食に間に合わない程でした。包丁捌きはお手の物。途中「この包丁あまり切れないなね。砥石はあるかい。研がなきゃダメだよ」と怒られてしまいました。

具材を切り終えたら後は炊飯器に具材とお米、調味料を入れスイッチを押すだけ。時間が経つにつれ、湯気が立ち込めいい匂いがしてきます。ご飯が炊けるまでの間で、お味噌汁やおかずを作っていきます。ご飯が炊けるいい匂いで「早く食べたいね」「まだ焚けないのかい」と待ちきれない様子でした。

ご飯が炊きあがれば、昼食開始です。普段お粥を召し上がられている方も、今日は特別に少しですが、炊き込みご飯も提供させていただきます。普段お粥を食べられているご利用者からは「美味しいね。もっと食べたいんだけど」とおかわりをされたい方もいらっっしゃいました。味付きのご飯だったのもあり、おかわりされる方もおり、すぐにご飯は無くなってしまうました。

皆さま、とてもいい笑顔でお食事をされており、作って良かったと思えました。



クツキソング



もみじ・こぶし

11月13日(月)にクッキングを開催いたしました。もみじ・こぶしユニットでは15時のおやつに「ホットケーキ」を作りました。

おやつ時間に「ホットケーキ」が間に合うように果物を切ったり、生クリームを混ぜたり楽しくとお話しをされながら、いつもと違う時間を楽しみました。果物をカットして頂く際、大きさがバラバラにならないよう、職員が隣で見させてもらいながらカットして頂きました。多少の大きさは「愛嬌。中には、大き過ぎる物もあった為、職員から「もう少し小さく切って頂けますか」と声を掛けさせてもらいました。

「ホットケーキ」を焼く際、焦げない様に作っていると、「利用者から「リラックス」とその一言で緊張が解け、緊張せず焼くことが出来ました。焼きあがった「ホットケーキ」に飾りつけをして頂くのは、「利用者の皆さまです。生クリームを絞るのは大変なので、そこは職員が。その後の果物を乗せて完成までにご利用者の皆さまにお任せです。綺麗に飾りつけをして頂けました。

食べ始めると「美味しいよ」「おかわりしよ
うかな」と笑顔で召し上がられていました。

次回のクッキングでも「おやつ」で美味しい物を提供できればと考えています。次回のクッキングを楽しみにして頂ければと思っております。



クッキング



くるみ・かしわ

11月15日水曜日、くるみ・かしわユニットで、昼食に「ハンバーガーセット」を作りました。食材の下ごしらえとして、ハンバーガーに挟めるレタスを手でちぎって頂いたり、パンを半分にかットして頂いたり、ご利用者の皆さまに手伝って頂きました。ハンバーガーに添えるフライドポテトは、油が跳ね火傷の危険があった為、職員で作らせてもらいました。揚げたてのフライドポテトを味見と称してつまみ食いをされようとされた為「火傷に気を付けて下さいね」と伝え、2本程。味付けしていなかった為「味がしないね」と言われてしまいました。準備も終わり、昼食を提供させて頂いた際「これは何て言う食べ物なの？」「ずいぶんと大きいね」等「ハンバーガー」を食べたことが無い方もいらつしやり、新しいメニューを提供出来、とても嬉しく思いました。

食後「お洒落な食べ物だったね」「このパンも美味しいよ」「もう、お腹いっぱい」と、皆さん大変満足されていました。

今回のメニューを知らないご利用者も沢山いらつしたので、次回のクッキングも洋食を提供できればと考えています。1番はご利用者の皆さまが食べたい物を提供出来ればと思っておりますので、次回のクッキングを楽しみにして頂ければと考えています。皆さまの笑顔が1番の楽しみです。



クツキング



クリスマスパーティー

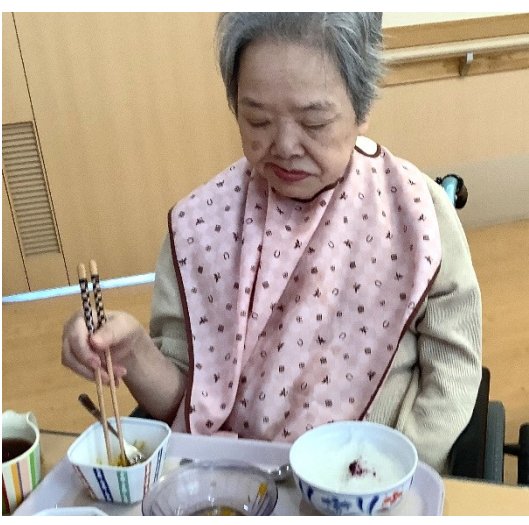
12月22日（金）に少し早い「クリスマス会」を開催致しました。少し早い「クリスマス」となりました。今年は残念ながら、職員サンタからのプレゼントは無く少し寂しい「クリスマス会」となっていました。

その変わり、昼食は豪華なお食事が提供されました。「オムライス」に「コロッケ」「フルーツポンチ」等、普段の昼食より量も多くご利用者からは「見ただけでお腹いっぱいになりましたよ」と言われる方もいらっしゃいました。昼食を食べ始めると「いつもと全然違う」飯だから、とても美味しいよ」「量がなくて食べきれるかな」と職員と楽しくお話をされながら、昼食を召し上げられました。昼食時に、おやつには「ケーキ」が出る事を伝えると「食べられるかね。少しご飯残そうかね」とおやつが食べられるか心配される方もいらっしゃいました。

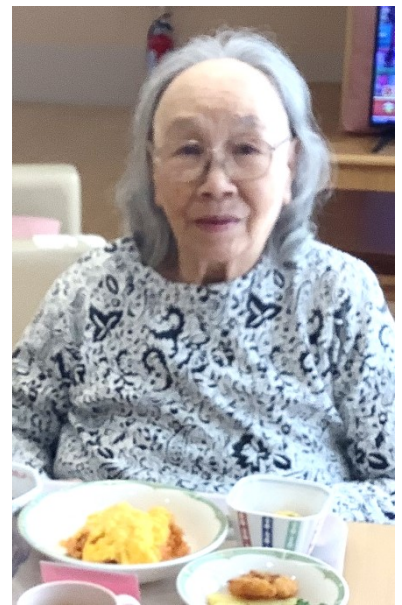
15時のおやつに「クリスマスケーキ」を提供させて頂きました。事前にご利用者の皆さまと食べたい「ケーキ」を選んでおり、自分の好きな「ケーキ」を召し上げられました。「今は色々なケーキがあるんだね」「今日は誰かの誕生日なのかい」「毎日でもいいんだよ」ととても喜ばれていました。種類の違う「ケーキ」があり「それも食べてみたいね」と沢山の「ケーキ」を召し上げられたご利用者もおられました。来年は、プレゼントも用意し今年以上の「クリスマス会」に出来ればと思っています。















管理栄養士のレシピ

みなさん、こんにちは！今回は2品ご紹介したいと思います(^ ^)

1品目は、身体が温まる中華スープです。

～材料～ (一人分)

- ・白菜…30g
- ・大豆(水煮)…20g
- ・きくらげ…1g
- ・顆粒中華だし…1.5g
- ・水…140g
- ・塩…0.1g
- ・こしょう…0.03g
(水溶性片栗粉)
- ・片栗粉…1g
- ・水…2g

<作り方>

1. きくらげを水に戻しておく。
2. 白菜をざく切りする。
3. 水に戻しておいたきくらげを手で一口サイズにちぎる。
4. 鍋に水と顆粒中華だしを入れて加熱する。
5. 沸騰したら白菜を入れ、火が通るまで加熱する。
6. 白菜に火が通ったら、大豆を入れる。
7. 塩、こしょうを入れ味を調節し、味が調ったら水溶性片栗粉を入れ混ぜる。
8. とろみがついたら、器に盛り付けて完成！



エネルギー:37kcal

たんぱく質:3.0g

脂質:2.1g

炭水化物:2.1g

塩分:0.8g

大豆には、たんぱく質が豊富に含まれており、抗酸化作用またコレステロールなどの血中脂質の低下が期待できますよ！

2品目は、たっぷり野菜の鮭グラタンです。

～材料～ (一人分)

- ・鮭…50g
- ・玉ねぎ…20g
- ・にんじん…10g
- ・ブロッコリー…20g
- ・じゃがいも…40g
- ・油…5g
- ・チーズ…10g
(ホワイトソース)
- ・低脂肪牛乳…80g
- ・小麦粉…5g
- ・塩…0.3g
- ・こしょう…0.02g

<作り方>

1. 鮭は180℃で予熱したオーブンで6分焼く。
2. 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りに切る。
じゃがいもとブロッコリーは一口サイズに切る。
3. ブロッコリーはさっと茹でる。
4. 鍋に油をひいて、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
5. 火が通ったら小麦粉を少しずつ加えて、粉っぽさがなくなるまで炒める。
6. そこに牛乳を加えてとろみがつくまで中火で混ぜ続ける。
7. 茹でたブロッコリーを加え、塩とこしょうで味を調える。
8. グラタン皿に焼いた鮭を敷き、上から先ほど作ったソースをかけ、最後にチーズをふりかける。
9. 250℃に予熱したオーブンで8分焼いたら完成！



エネルギー:249kcal

たんぱく質:19.6g

脂質:5.7g

炭水化物:18.9g

ぜひ、作ってみてくださいね(^▽^)