



発行/社会福祉法人与謝郡福祉会
 高齢者総合福祉施設 虹ヶ丘
 編集責任者/大谷 克則
 住所:京都府与謝郡与謝野町岩屋600番地3
 TEL:0772-43-2011
 E-Mail:nijigaoka@yofuku.or.jp
 URL:http://yofuku.or.jp/nijigaoka/

ロング巻き寿司

2月3日節分の日に今年で三年目となった「ロング巻き寿司」をご利用者と一緒に作りました。

まずは巻きす代わりの牛乳パックを横に長くつなげて、その上にラップをかけ、海苔を並べ、酢飯を均等にのせます。次にたまご、人参、ほうれん草、竹輪を彩りよくならべます。ここまでではご利用者のみなさんも慣れた手つきで上手にされますが、最後に大きな難関が待っています。長くつなげた巻きすに途中で切れることのないように巻かなくてはなりません。ご利用者、職員と一緒に「せいの」のかけ声と共に「よっこらしよ」と息を合わせて巻き大成功。「やったー」と大きな歓声と拍手がわき上がりました。今年の巻きすは全長570

センチ。昨年より64センチほど短かったですが、とてもきれいな巻きすしに出来上がりました。

昼食にはお頭つきのイワシも出たので、無病息災を祈りながら楽しく美味しく食事を頂きました。このようにデイサービスでは季節ごとに色々な食事レクリエーションを行なっています。これからもご利用者の皆様から、昔から伝わるこの地域の文化や知恵などを教えて頂けたらと思います。(デイ)



「ご迷惑をおかけしてます」

虹ヶ丘では、昨年12月より館内全てのホールやリビング、廊下などの共有スペースの空調の代替と、外壁の修繕工事を実施しております。工事中はご入居者・ご利用者の皆様には大変ご不便をおかけしましたが、空調工事については先日完了し、空調もよく効くようになりました。一方、外壁工事については大雪の影響もあり、予定通りに進んでいない状況です。もうしばらく

く皆様にはご迷惑をおかけしますが、建物も心機一転し新たな装いで春を迎えることができるよう、安全に配慮しながら工事を進めてまいりますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。(事務所)



「支援センターコラム③」

他人事では無い花粉症



春の訪れとともに、花粉症の季節がやってきます。今年は何年に比べ花粉が多いと言われる、特に西日本では例年の7倍というニュースも：

花粉症は誰でも発症する可能性があり、突然発症することもあるので他人事とは思わず予防していきましょう。発症する確率はこれまで花粉を吸

った量に関係し、大量の花粉に出会うと、身体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなるため、なるべく花粉に接しないことは重要なことです。

やっぱりマスクは大事! マスクは、花粉の飛散の多い時には吸いこむ花粉をおよそ3割〜8割減らすことができます。

室内に花粉を入れない! 部屋を換気したい時は窓を少しだけ開け、網戸やレースのカーテンで花粉の侵入を防ぎましょう。早朝は比較的花粉の飛散量が少なく換気や掃除は朝のうちがおススメです。

帰ったらうがい! 鼻には線毛があり、粘膜上の異物を輸送します。うがいは喉に流れた花粉を除去する効果があります。風邪予防にもなるので外出から帰ったらうがいをしましょう。

花粉を持ち帰らない! 花粉の侵入を防ぐには、玄関に入る前にコートの花粉を払い落して、脱いだ後はそのまま玄関に掛けておきましょう。

食生活に気をつける! 免疫力を高めるビタミン・ミネラル類・ポリフェノールを多く含む野菜などをしっかりと摂り、乳酸菌が含まれる発酵食品や食物繊維が豊富な食材も腸内の善玉菌を増やし効果的です。(支援)

2月食事会

毎月、赤かぶ会の千賀様と堀井様のご協力により、ケアハウスの食事をしています。食事会のメニューは、普段厨房が提供する食事とは味も見た目も違い、昔母親が作ってくれたような懐かしさを感じながら、いつも美味しくいただいています。

毎回メニューを決めることが大変な作業で、ワイワイガヤガヤ、こんな料理は？あんな料理は？と思案を巡らせながら考えています。結局2月は、ちらし寿司・大根なます・お吸い物を作って頂く事になりました。食事会の後には、歌のボランティアとして、横浜みち子さんにお世話になり、昔懐かしい歌や童謡、民謡等をご入居者の皆さまと一緒に歌い楽しみました。

歌のボランティアに来ていただく場合、ご入居者の年齢にあった選曲、歌詞カードの作成等もお世話になり、歌の合間にはおしゃべり等も入れて頂いています。食事や歌のボランティアをお願いすることは簡単なのですが、ボランティアに来られる方はかなりの時間を準備等に費やしていただかなければなりません。千賀様、堀井様のお二方には食事会以外にも、毎月の外食行事にも同行して頂いており、

ボランティアの皆様に支えられていると実感しつつ、ご入居者・職員ともども非常に感謝いたしております。(ケアハウス)



おすすめおやつ紹介

虹ヶ丘では、週に一回厨房からのおやつがあります。その中からこの時期にぴったりのレシピを紹介いたします。

いちご大福 (4個分)

- ・ いちご 4粒
- ・ あんこ (市販) 100g
- ・ 白玉粉 40g
- ・ 砂糖 25g
- ・ 水 65cc
- ・ 片栗粉 適量



- ① いちごは洗ってへたを取り水気をふきとる。
- ② あんこを4等分していちごを包む。
- ③ 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れよく混ぜる。
- ④ ③を電子レンジにかけ1分ごとに取り出しかきまぜる。(粉っぽさがなくなるまで3回程繰り返す。)
- ⑤ 片栗粉を広げたバットに④を出し4等分にして、②を包む。

簡単ですが

とても美味しく見栄えのするいちご大福ができます。今年ひな祭りに作って提供しました。皆さまも是非お試しください。(厨房)



特養の「豆まき」



特養では施設内で過ごされることが多いので、季節感を感じていただこうと、季節ごとに色々なレク

リエーションを行なっています。

今年の2月3日

節分の日に、豆まきを行いました。毎年の恒例行事となつていますが、ここ数年は豆の代わりに『おじゃみ』を投げていただくことにしています。理由としては投げやすいことが一つの理由。もう一つは、豆をお渡しすると投げずに食べてしまわれる方があったためです(笑)。

赤鬼と青鬼が現れるまでに、皆さんに『おじゃみ』をお渡しすると、鬼を待ち構えて真剣な表情で待っておられました。

鬼が現れると、思いつきり投げられる方や、優しくゆっくりと投げられる方など様々でした。鬼のお面を着けていましたが、今年の鬼は優しい雰囲気、鬼と分かり辛かったためなのか、それともわざとなのかは分かりませんが、職員に投げられる方も結構おられました。(特養)

