

天の川だより

～一期一会～



2020年11月発行
Vol. 36

バーベキュー行事 10月5～7日

秋の恒例、バーベキュー行事を今年も開催しました！
今年のメニューは、秋の食材たっぷり『鮭のちゃんちゃん焼き・きのこ(エリンギ・舞茸)・焼き鳥・枝豆・醤油バターの焼きおにぎり』でした。栄養士と職員で協力し、707の食堂のペラダにて調理スタート!!
食材を焼いたり炒めたりし始めると707中には食欲をそそる良い匂いが…(^^)



出来上がりを待つ間に皆様にはノンアルコールビールやノンアルコールカクテルなどバーベキュー特別仕様のお飲み物を提供させて頂きました！

完成した料理を召し上がっていただき皆様「どれを食べてもおいしい!」「味付け最高!」「舞茸うめなあ〜」と、とても好評でした♪なかなか外へ出る機会がない中ではありますが、食を通して秋を感じていただければ幸いです。

オンライン舞妓行事

8月6日にオンライン舞妓行事を行いました。
毎年舞妓さんに来所して頂き、歌や踊りを披露して頂くのですが、今年はコロナの影響で実際に来ていただく事は出来ず、オンラインでの開催となりました。オンラインでは物足りないのでは?と思いきや、さすがは707の舞妓さんたちです。歌や踊りやゲームでしっかりと盛り上げて下さいました。



ゲームは連想ゲームを行い、水族館にいる動物や白い食べ物などのお題に対し皆様、思い思いの回答をされていました。歌では懐かしい歌をみんなで口ずさみ、舞妓さんがリチャードしてくださった踊りをみんなで踊ると一体感が生まれ自然と笑顔に…(^^)

そして楽しい時間はあっという間に過ぎてしまいました。今後、このような形での行事が増えてくるかもしれません。こんな時だからこそ、皆様に笑顔になって頂けるような事を実施していきたいと思えます。





すいか割り行事

ラポアラクテ、夏の恒例行事となっているスイカ割りを行いました。今年も雄物川町産の大きいスイカが届きました!! 今年も天候不良によりスイカの出来はあまり良くないとの事でしたが、スイカが目の前に来ると皆様「大きいなあ」「うまそうだ」と口々に話しておりました。スイカ割りの際、皆様には目隠しをして頂き、その状態で棒を持ち、周りの方々の声をヒントにスイカを叩いてもらいました。意外にもやった事がない方も多く、なかなかスイカを割る事は出来ませんでした。最後に職員が渾身の力でスイカを叩き、スイカが綺麗に割れると「おおお」と歓声が起こり、非常に盛り上がっております。その後皆様でスイカを頂き「美味しい」との感想を多く頂く事が出来ました。



流しそうめん行事

夏! 風物詩! と言って思い浮かぶのは...。8月18日〜20日にフロア毎で流しそうめん行事を開催しました。熱さで食欲が減退する季節に、さっぱりとしたそうめんは夏にぴったりですね。今回も、流しそうめん台を用意させて頂きました。例年は食堂いっばいに竹を伸ばして行っておりましたが、今年はソーシャルディスタンスを考慮しながら、少人数ずつ行いました。そうめんを取り逃さないように集中されている方、苦戦しながらも挑戦される方、お椀一杯になってもまだまだと取られる方もいらっしゃいました。普段なかなか行うことのない行事ですので、皆様楽しんでおりました。取った後は、テーブルを囲んでゆっくり召し上がられました。



花火行事 8月28日

駐車場で、手持ち花火・打ち上げ花火を行いました。全員参加は出来ませんでした。各フロアで4人程集まり行いました。いろいろな種類の花火があり、利用者様より「綺麗だね!」「楽しい」等との話があり楽しんで頂けた様でした。打ち上げ花火は、赤・黄色・緑等のたくさんの色の花火が打ち上げられました。最初、利用者様は「ドーン」との音に驚かれておりましたが、打ち上がると夢中になって見られていました。今年はコロナの影響であまり外出等出来ていませんが、屋内で楽しめる行事を行っていきたいです。



敬老会 9月23日

寿

9月23日に敬老会を行いました。例年ですと、住職をお招きして法話をしていただきますが、コロナ禍の為、残念ながら中止とさせていただきました。今年は総勢32名の利用者様が賀寿を迎えられ、皆さんより祝福を受けられました。賀寿の皆さんには表彰状をお渡ししております。また、敬老会の記念品としてご利用者様全員にツルとカメがプリントされていて、『健康長寿』と書かれたタオルをプレゼントさせていただきました。



おめでとうございます!

レクフロ



☆工作系 (カップフラワー作り、加工作り)

カップフラワー作りでは、皆さん迷いなく造花を挿しておりました。男性利用者にも参加していただき、個性溢れた素敵な作品に仕上がりました♪

加工作りは、いつもよりも細かい作業でしたが職員と共に楽しく作る事ができました。出来上がった作品はとても可愛らしく、みなさん気に入っていただけようです♪

☆運動系 (コップ返し、コップ起き上がりゲーム)

棒を使い素早くコップを裏返すゲームを行っていただきました。コップが必要な動きでしたが、中にはとても得意とされる利用者様がいてびっくり!ボールを転がして、コップを起すゲームは少し難易度が高かった様子...!これからも、様々な事に取り組んでいきたいと思っております♪

ボア喫茶



アイスクリームパフェ

夏の暑い日に作ったので食べる頃にはシェイクになってしまった方もいらっしゃいましたが、ひんやり冷たく美味しくできました(^^)



餡子入りスコーン

餡子を生地で包む作業が少し難しかったですが、皆様とてもキレイに作りあげていました♪焼いている間は部屋中があま〜い良い香りに包まれ焼き上がり待ち遠しかったです(^^)お味のほうも美味しかったと好評でした!!

～知って得する介護の豆知識～

寝たきりを予防するための習慣をつけましょう!

【運動】

筋肉には「体を動かす」「エネルギーをつくる」といった働き以外にも、「脳の働きに影響を与える」「ホルモンを分泌する」などの働きをもっていることがわかってきました。
※片足立ち、スクワット、ひとりジャンケン、ウォーキングやジョギングなど…



【食事】

筋肉や骨を強くするための必要な栄養素を摂りましょう。

○カルシウム:牛乳、乳製品、小魚類

○ビタミンD:カルシウムの吸収率を高めます。あん肝、まいわし丸干し、鮭など

○ビタミンK:カルシウムが骨から流れてしまうのを押さえます。緑黄色野菜や納豆など

○ビタミンC:ビタミンCが不足するとコラーゲンも不足します。(骨の主成分はコラーゲンとカルシウム)

○たんぱく質:筋肉の元になる栄養素です。肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品に多く含まれています。



職員紹介

ラ・ポア・ラクテの職員を少しずつご紹介♪

事務課 主任
渡部 祥子



旅行とライブが大好きですが、最近では家で配信ライブを見てリフレッシュしています。仕事も趣味も新しい生活様式に合わせた創意工夫に努めていきます!

ケアサポート課 看護係
佐々木 悦子



春から秋は家庭菜園を楽しんでいます。草取りがとても大変で秋は後片付けが大変です。



行事予定

11月 新米行事・運動会

12月 クリスマス会・もちつき



編集者から

夏から秋にかけて毎年恒例行事はもちろん、今回は初の試みオンラインでの行事も開催いたしました!利用者様にさらに楽しんで頂けるような新しい行事や恒例行事を準備中です♪

次回の広報もお楽しみに…(^^)/

栄養コラム

シリーズ
郷土料理 第12回

★三重「手こね寿司」

カツオやマグロなどの刺身を醤油ベースのたれに漬け、酢飯と合わせた寿司です。カツオ漁の漁師がぶつ切りにしたカツオを調味料と一緒にご飯に加え、手でこねて作ったのが発祥とされています。



★滋賀「ふな寿司」

琵琶湖でとれるフナを塩漬けにし、ご飯と重ねて自然発酵させ、保存性を高めた料理です。このような手法を「なれ寿司」といい、寿司の原点といわれています。強烈な発酵臭と酸味があり、一般的にはフナだけを食べますが、地元ではペースト状になったご飯ごと食べる人もいます。



ショートステイ

ラ★ポア★ラクテ

〒010-0851 秋田県秋田市手形字西谷地 1-2 TEL 018-893-3221 FAX 018-893-5778

