



まごころ

“ずーっと笑顔”で安心できる、やすらぎの暮らし



七夕飾り

ユニットには、ご入居者様と一緒に作った七夕飾りがあります。今年は、1番工夫を凝らした七夕飾りに「賞」が贈られることになりました。さて、どこのユニットに「賞」が贈られるのでしょうか、とても楽しみです。また、短冊にはたくさんの願いごとが書かれてつるしてあります。家族の安全や健康のこと、それぞれの願いがみんなかないますように。



お酢で夏バテ知らず~!!

暑い日が続くと、食欲もなくなり夏バテしてしまいますよね。今年は蒸し暑い日が多くなるとの予報です。お酢をうまく取り入れながら元気に夏を乗り切りましょう!



お酢の効果

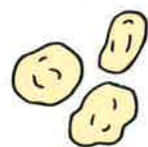
- ・**食欲増進効果**
お酢の主成分である酢酸には唾液や胃液の分泌を促進し、消化酵素の働きを活性化させる働きがあります。
- ・**疲労回復効果**
お酢に含まれる酢酸には、体内に入るとクエン酸に変わり、疲労の原因となる乳酸の生成を抑えたり、分解して、疲労回復を早めたりする働きがあります。
- ・**減塩を心掛けている方にもオススメ**
お酢には塩味をはっきりさせる対比効果があり、塩分を抑えても味を損なわないので減塩料理に最適です。



手羽先と新じゃがの煮物

【材料】

- ・手羽先(手羽中)10~12本(500~600g)
- ・新じゃがいも(コロコロ小さいタイプ)10~12個(400~500g)
- ★砂糖大さじ4
- ★酢大さじ3
- しょうゆ大さじ3
- 水200cc
- 油(炒め用)適量



【作り方】

- ①じゃがいもは洗ってから、ひたひたに水を加えて強火にかけ、沸騰したら中火にかけて10分茹でる。
- ②鍋に茹でたじゃがいもと油を加えて焼き色がつかまでしっかり炒める。
- ③手羽を皮目を下にして入れて焼き色がついたら、★を加えて、さらに炒める。
- ④砂糖が溶けたら水としょうゆを加えて強火にかけ、沸騰したらあくを取り、弱火にする。
- ⑤落としフタ(アルミホイルに真ん中をちぎって穴を開け、作っています)をして、弱火で30分煮る。
- ⑥落としフタを取り、さらに煮汁にトロミがつくまで中火で5~6分ほど煮る。
- ⑦煮汁が絡んだら出来上がり。

お知らせ

まごころの杜では、さまざまな脳トレや運動を紹介したプリント「まごトレ」を用意しています。ご自宅でもな運動をしたらいいか分からないという方がいらっしゃいましたら、ぜひ参考にしてください。窓口にて「まごトレ」を取りにきていただいたお話をいただければ、お渡しいたします。
夏バテしないように、元気に乗り切りましょう!

編集後記

日中の気温も急に上がってきたことで、暑さに体が慣れず、体調不良にもなりやすい時期です。また、常時マスクを着用していますので、圧迫感もあり余計に暑さを感じ、気分を悪くする方も増えています。こまめに水分を取りながら熱中症にならないよう注意してください。



一緒に楽しむことを忘れない

今号の表紙
ダイサービスでの「コマ」
楽しさが伝わる一枚です。

- ビデオ通話でご家族様と交流... 2
- お誕生日おめでとう... 2
- 新入職員の紹介... 3
- 夏バテ予防のお酢レシピ... 4



ビデオ通話

ココロとココロをツナグ支援



新型コロナウイルス感染症の影響で、面会を自粛しておりましたが、できるだけご家族様との交流も続けていけるよう、まごころの杜では『LINE』でのビデオ通話を始めました。タブレットから見えるご家族様のお顔と声に初めはびっくりされていましたが、「元気〜?」と声をかけられると「元気だよ〜! みんな元気かい?」と笑顔で応え、久しぶりのご家族様との対面を楽しまれています。また、玄関でのガラス越しの面会も行っています。まだまだ以前のようにゆっくりお会いできる環境ではありませんが、いろいろな形で交流ができる環境を整えていきたいと思ひます。早く以前のように、お茶を飲みながらゆっくりお会いできるようなことを願ひながら、まごころの杜でできることを日々探していきたくと思ひます。



バラ開花 in まごころの杜

庭には50本ほどのバラが咲いています。さまざまな品種が植えてあり、5月末には見ごろを迎えました。普段はなかなかお花を見に外出したりすることができませんが、バラが咲く時期になると外出せずとも見ることができると、ご入居者様にもとても喜んでいただけています。



いくつになっても Happy な日 お誕生日おめでとう!



ユニットでは、毎月誕生会を開催しています。ご入居者様の喜んでくださる顔を想像しながらスタッフが手作りデザートを準備したり、ゲームをしたりとみんなで楽しめる時間を作っています。今月はまごころの杜最年長の104歳のご入居者様のお祝いをしました。手作りくす玉を用意してみんなで記念撮影いたしました。

カフェスペース開店!

まごころの杜には、お庭に面したカフェスペースがあります。5月には庭の木が新緑になり、バラも咲き始め気持ちのいい空間になっています。現在の状況ではなかなか外出もできませんが、こういった場所でのお茶は気分転換もできていいですね!

おいしいお菓子を食べながらゆっくりお茶ができるよう、今後もこういった時間を提供していきたいと思ひます。



新しい仲間が入りました〜♪

5月より、新入社員が入社いたしました。今年、新型コロナウイルスの影響もあり、配属までのさまざまな予定が変更になる中、不安も大きかったと思ひますが、元気に初出勤を迎えた3人の表情はとても良い笑顔で安心しました。これからは、まごころの杜のスタッフの一員として、精一杯努めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



つかだ めぐみ
塚田 恵美

私には、介護士の兄がいたのでその影響もあり、「私も人の役に立つ仕事をしたい」と思ひ、まごころの杜へ就職しました。今は分からないことばかりですが、少しずつ仕事ができるようになって、ご入居者様が笑顔で「ありがとう」と言っただけのような介護士になりたいです。

先輩方にいろいろ教えていただきながら頑張りますのでよろしくお願いいたします。



しまだ ことか
島田 采佳

私の祖母は認知症だったので、小さなころから家で介護の手伝いをしていたこともあり自然に「もっと周りのお年寄りの手助けをしたい」「人の役に立ちたい」と思うようになり、まごころの杜に就職しました。ここでは、ご入居者を笑顔にできる介護士になりたいと思ひています。不安もありますが、明るく元気な性格ですので、前向きに頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。



かつぬま ひな
勝沼 妃奈

進路を考えたときに、高齢者の方と関わる仕事をしていきたいと思ひ入職しました。ご入居者様に「ありがとう」と喜んでいただけるような介護士になりたいと思ひます。また、積極的にご入居者とコミュニケーションを図り、明るい施設にしていきたいと思ひています。社会人1年目で分からないことがたくさんありますが、一生懸命頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

活動報告

デイサービス

デイサービスでは、日替わりでいろいろなレクリエーションを実施しています。コロナの影響もあり外出企画も自粛し、「#ステイまごころの杜」月間が続きますが、元気な体を維持していくため、体を使ったレクもたくさん取り入れています。感染症も怖いですが、筋力の低下も同じくらい気を付けていかなくてはなりません。これからもたくさん動いてたくさん笑って元気に過ごしていただけるよう、支援していきたいと思ひます。

