

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市権津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・津根・金城・篠原・岡

明るく朗らかに

十一月の誕生会

十一月七日、お誕生会が行われました。今回もボランティアの「玉すだれささなみ会」の方々にお越しいただきました。

「アさて、アさて、さては南京玉すだれ」の曲や踊りに合わ



せて、すだれの演技、東京首頭や巢鴨でデート、東京タワーなど様々な演技を披露していただきました。限られた時間の中で利用者様の満面の笑顔が見られた会でした。ボランティアささなみ会の皆様に感謝いたします。



人とのコミュニケーション

「心のやり取り」の下手な人、

自分の気持ちを言葉で表現できない人、嫌な事をすぐ顔の表情に出したり、行動で表したりする人など、人とのコミュニケーションをとるのが下手な人を見かけることが多々あります。中には病気によってその程度がひどい方もおら

れますが、通常ほとんどの人は「心のやり取り」が下手な様に思われます。

コミュニケーションは、特に我々介護の分野では欠くことの出来ない大切な条件、方法であります。そこで私が以前に聞いたことがある方法ですが、「心のやり取り」を上手にする訓練を提案します



デイケア ルームより

今回は編み物の効果についてご紹介いたします。

編み物は一般的には手芸活動として皆様に親しまれておりますが、リハビリの観点から見ると、編み物を自分で作った事による自信と、誰かの為に編み物を完成させる役割作り、集中して編み物に取り組むことによる不安とストレスの緩和、手指を用いる事による運動機能の改善、考えながら編む事による認知症の改善等の効果が期待できます。現在当デイケアでも、編み物を試みており、利用者様は楽しんで取り組んでおられます。

今後編み物に限らず、様々な取り組みを試みながらリハビリを実施していきます。

それは、表現したい事、自分の気持ちをノートに書いてみることで、「感情を言語化するトレーニング」が出来、これを繰り返す事によって、相手に自分の心が伝わるようになるというものです。是非やってみてください。

【施設長 岡 賢一】

職員のひとり言

「二人の怪獣」

看護助手

I A



私には、小学一年生と年少の娘がいます。上の子は色黒で外で遊ぶのが大好きで活発です。そのくせ、すぐ熱を出し学校へなかなか行けず、下の子は色白で家の中でお人形さんやパズルを一日中しています。全く風邪もひかず、休み知らずです。性格も全く違い、上の子は怒られないと動かず、怒られるとすぐ泣きます。下の子は、上の子を見ているせいか要領がよく、怒られる前に察知してすぐに動きます。一緒に遊んでいても、すぐ喧嘩をしますが、私が怒ると二人の娘たちはすぐタッグを組み、私に反撃開始です！

そういう時は二人仲良く怪獣のように襲ってくるので、私はまったく勝てません。顔も性格も全く違う二人ですが、私に怒られる時だけは二人で力を合わせてくるところは、やっぱり姉妹仲良くそっくりです。いつまでも小さい怪獣のまま元気でいてほしいものです

特集 おせち料理

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理で、漢字では「御節料理」と書きます。

もともとは収穫物の報告や感謝の意をこめ、その土地でとれた食材をお供えて、食べていましたが、暮らしや食文化が豊かになるに従い山や海の幸を盛り込んだご馳走となり、現在のおせちの原型ができたようです。また、正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存ができる食材が中心のものになったと言われています。おせち料理は、野菜・海藻・いも・豆類など様々な食品が摂れる栄養満点な食事です。代表的なおせち料理を少し紹介します。

黒豆：黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働けるように。

黒豆は大豆の一種で、良質なたんぱく質が豊富です。黒の色素であるポリフェノールのアントシアニンは目に良く、抗炎症作用もあります。

【栗きんとん】豊かさ、勝負運を願って。

マッシュしたサツマイモに栗を合わせたもので、ビタミンCや食物繊維が豊富です。

【数の子】子孫繁栄を願って。

ニシンの卵で、細胞の老化を防ぐビタミンEや貧血予防に役立つ鉄分が多く含まれています。

【紅白かまぼこ】赤は魔除け、白は清浄の意味。

白身魚のすり身から作られています。たんぱく質が豊富で、低脂肪、低カロリーな食品です。

【伊達巻】形が巻物に似ているため、知識が増えるように。

卵と白身魚のすり身で作られています。かまぼこと同様の練り物のひとつで、たんぱく質が豊富です。

【えび】長生きの象徴で、腰が曲がるまで長生きできますように。

高タンパク低脂肪な食材です。ビタミンEやカルシウム、栄養ドリンクでもお馴染みのタウリンが含まれています。

【ごまめ（田作り）】五穀豊穡を願って。

小魚でカルシウムや味覚を正常にする亜鉛などのミネラルが豊富です。

【昆布】「よろこぶ」に通じて、縁起が良い。

歯や骨の形成を助けるカルシウム、食物繊維、基礎代謝を高めるのを助けるヨードなどのミネラルが豊富です。

このようにおせち料理には様々な食材が使われていて、たくさんの栄養が摂れることが分かりますね。まさしくご馳走！と言えます。しかし、保存ができるように塩分や砂糖を多く使っているのので、食べ過ぎには注意が必要です。また、葉物が少ないので、サラダなどで葉物を取るとよりバランスが良くなります。煮物やおせち料理で手作りするのは醤油や食塩等の塩分を控えめに作ると良いかもしれません。だしの効いた料理が多いので、塩分を控えめにしても美味しく頂けると思います。

飲み込みが心配な方、硬いものが食べにくい方は野菜などをよく煮て柔らかくし、肉類は肉団子にしたり、薄いあんをかけても食べやすくなります。ひと工夫でより栄養バランスの良い食事にして、楽しい年末年始をお過ごしください。（管理栄養士 U I）

新就任の職員紹介



M A (介護士 入浴介助)

短い時間ですが、がんばっていきたく思います。よろしくお願ひします。



I M (事務)

はじめまして。早く皆さんのお名前とお顔を覚えられよう、頑張りたいです。

編集後記

早いものでもう今年も終わりです。おせち料理はタンパク質やビタミン・ミネラルが豊富に含まれているのですね。また、おもちもお正月の楽しみの一つですが、今はのどに詰まりにくいように粘度を下げたおもちも売っています。普通のおもちでも食べる前にゆでて一口サイズに切ったり、汁ものと一緒に食べるなど、工夫をしてお正月を楽しめるといいですね。(支援相談員 O)



♪ 誕生会 ♪

- ◇ 12月5日(水) 14:30～ 5階ダイルーム 彩の会の皆様にお越しいただきます。
- ◇ 1月23日(水) 14:30～ 5階ダイルーム フラフレンズの皆様にお越しいただきます。