

# ちぎりそう

十九年目を迎えるにあたって



厨房 種井恵美子

利用者様に「今日もおいしかったよ」と言っていたできるように頑張ろうと、入社した時に私が思っていた目標だったと思います。施設での調理の仕事がどんなものか知らずに飛び込んだ私は、初めての事ばかりで驚いたのを覚えています。

一日の食材の量の多さ、厨房内のいろいろな機材の多さ、特に味付けは本当に難しく、どうしたものかと思いましたが。そんな時、先輩から「家庭の味付けでいいんだよ」と言われ、ほっとしたのを覚えていますが、量が多いので今でも味付けは難しいと思っています。

毎日行われる誕生日会、二ヶ月に一回の選択食、そして季節ごとにある行事食は大変ですが、利用者様の喜ぶ顔、「おいしかったよ」の言葉を聞くと、やりがいのある仕事だなと思います。

これからも利用者様に笑顔で「おいしかったよ」と言っていたできるように頑張っていきたいと思っています。



三連コンロでグツグツ煮るよ。



業務用冷蔵庫は材料がいっぱい。



行事食ではお刺身等も提供しています。

厨房にはさまざまな調理器具があり、100人以上の料理を作っています。



100人以上の料理を煮る回転釜。



正月はおせち料理とお餅です。

皆様の食べたいもの、昔好きだったものを調査し、提供しています。

# 溝口 靖様の料理教室

ショートステイとデイサービスを御利用されている溝口様。初めてショートステイを御利用された日、不安で不安でどうしようもなかった溝口様とお話をしていたら「炊き込みご飯が大好きで、炊き込みご飯を作るのが得意」と、話して下さいました。また、炊き込みご飯の具をお尋ねすると、「牛蒡に人参に椎茸、油揚げ」「牛蒡を入れるとおいしいよ」とのこと。「今度皆さんと一緒に炊き込みご飯を作りましょう」と話しをして、その日は過ごすことができました。

それから何回目かのデイサービスを御利用の日に、牛蒡を持ってデイサービス職員と私のところにみえて、長い牛蒡を片手に「牛蒡持ってきたよ」と言った溝口様の顔は忘れられません。次回ショートステイ利用までに企画書を急いで作成し、溝口靖様の料理教室を実施することにしました。

昼食に食べることが出来るように、他利用者様と数人で作りました。溝口様は二本の長い牛蒡を使って七号の炊き込みご飯を作ると話され、正直私は二本の牛蒡は多くないのかなあと感じていましたが、溝口様は「大丈夫」とのこと。ささがき牛蒡を手際よく「ボールにお水を持ってきて」と指導して下さい、醤油・お酒の調合も溝口様の味付けでおいしく炊き上がりました。牛蒡も全然多くなかったし、味付けもバッチリ。他利用者様とおいしくいただき、完食でした。皆さんも喜んで下さり、おかわりされる方もみえました。

「今度はあんこのお饅頭ね」と溝口様はおっしゃっていました。

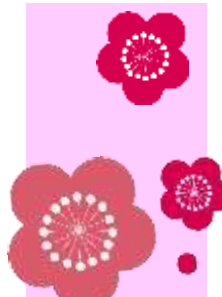
看護師 日戸



# H26.3.3 ひな祭り会



今年には職員と利用者様による合奏を行いました。選抜メンバーの鈴木節子様(大太鼓)、澤田シゲ子様(タンバリン)、伊藤幸枝様(タンバリン)には事前練習に参加していただき、当日は素晴らしい演奏会となりました。また、来場の皆様(入所者・利用者様)へお内裏様の被り物と鈴などをお渡しし、参加者の皆様も一緒に楽しんでいただけました。



## 豆まき会を行いました。

2月3日は豆まき会を行い、福の神と鬼に扮した入所者・利用者様と共に荘内を巡りました。「鬼は外〜、福は内」の掛け声に合わせ、皆様一生懸命豆を拾って見えました。



## お誕生日おめでとう ございます



【2月】

神谷ますみ様 (87歳)

伊藤一二子様 (91歳)

乙部利恵子様 (86歳)

【3月】

山口春子様 (80歳)

溝口 靖様 (73歳)

## お雛様を飾りました



## デイサービスゆうびんセンター

日に日に温かい日が増えてきました。それでもまだ風は冷たく、体調を崩しやすい時期です。利用者様の体調変化に気をつけ無理のないように過ごして頂きたいと思っております。  
デイサービスゆうびんセンターでは、それぞれ個々に生活リハビリとしてさまざまな作業訓練を行っています。時には楽しく笑顔で、時には真剣な表情で、皆さん一生懸命取り組まれています。



# 医務室だより

## 糖尿病について

糖尿病とは、体を動かすエネルギー源となるブドウ糖がエネルギーを必要としている細胞の中に運ばれなくなると血液の中にあふれ出す病気です。

### 【一型糖尿病】

膵臓のB細胞というインスリンを作る細胞が破壊され、インスリンが作られない。

### 【二型糖尿病】

インスリンの出る量が少なくなっておこる。

糖尿病は知らないうちに合併症を引き起こすため、早期発見・早期治療が鍵となります。

### 《症状》

- ① すぐに喉が渇く
- ② トイレが近い
- ③ オーバーウエイト
- ④ 食べても痩せる
- ⑤ 身体が疲れやすい等

治療は、食事療法・運動療法・薬物療法があり、適切な治療方法が続けることで症状の悪化を食い止めることが可能です。



### 《糖尿病になりにくい生活習慣七カ条》

① 総エネルギーと脂肪摂取量に注意し、バランスのとれた食生活を送る。

② 夜食や間食をしない。

③ アルコールはほどほにする。

④ 適正な体重を維持する。

⑤ 毎日食後に歩行（三十分程度）する。

⑥ ストレスを溜めない。

⑦ 禁煙または節煙する。

日本糖尿病協会が糖尿病になりにくい生活習慣としてあげたものです。皆さんはいくつ当てはまりましたか？

## 厨房だより 赤飯



二月二十五日（火）の昼食時に、二年度の誕生日会が行われました。今回は赤飯、刺身（まぐろ、ほたて貝、だし巻卵）、じゃが芋と人参の甘辛煮、なめこの赤だし、ケーキの五品です。赤飯、刺身はお祝い事の際、度々登場する好評の献立です。まだまだ寒さの厳しい時期ではありますが、刺身、ケーキのほかは温かい赤だし、赤飯、煮物で体の中から温まって頂きました。



## 介護教室

平成二十六年三月二十三日（日）、千両荘地域交流スペースにて、介護教室を行いました。



### 誕生日おめでとうございます

#### 【二月 生まれの方】

- 山下きりる様（九十一歳）
- 木村きぬ様（八十歳）
- 岩原 勉様（七十六歳）
- 上松まさ江様（八十九歳）
- 北川たづ子様（九十七歳）
- 中根重信様（八十一歳）
- 伊藤幸枝様（八十二歳）
- 松井健子様（八十一歳）
- 天野たか子様（八十九歳）
- 須藤和枝様（八十七歳）
- 熊谷 勇様（八十四歳）
- 寺尾笑子様（七十六歳）
- 野中ミツエ様（七十七歳）

#### 【三月 生まれの方】

- 藤井久子様（九十二歳）
- 鈴木節子様（八十三歳）
- 池平ミヨ子様（八十五歳）
- 植田シズ様（九十三歳）
- 大久保初子様（八十五歳）
- 中野佳子様（七十九歳）
- 河原八千代様（九十七歳）
- 井上はる様（九十四歳）
- 坂神良子様（九十三歳）



## 行事予定

### 【四月】

- ・お花見
- ・運動会
- ・散歩
- ・映画鑑賞会



### 【五月】

- ・選択食会
- ・散歩
- ・夜間非難訓練

## 皆様へお詫言申し上げます

この度、三月発行予定のちぎりそう新聞を、諸事情により五月発行分とまとめて発行させていただきました。急な変更となり、大変申し訳ありませんでした。次回は七月発行となっておりますので、よろしくお願い致します。

P N 桃子

★千両荘のホームページ★

「千両荘桃源堂福祉会」で検索して下さい。

<http://www2.himika.ne.jp/~tougendou/>