



じゃがいも
を植えました！



桜の花、きれい
に出来ました♪



お彼岸のぼた餅作り☆

～7年目がスタート～

早いもので、この4月で「デイサービスセンター みなくちみんなの家」が開所して7年目を迎えます。昨年度は、ご自身が出来ることをしていただける取り組みを行ってきました。今年度も、皆さんがいつまでもご自宅で生活出来るように、支援していきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。



～家族会～

平成29年度の家族会を開催しました。昨年度の1年間の活動と1月から実施している掃除の取り組みについて報告させていただきました。

その後の茶話会では、ご家族同士で普段のお家での様子や情報交換で話が弾んでいました。また私たちも、普段ゆっくり聞けないご利用者様のお家での様子やご家族の想いを聞かせてもらうことができ、有意義な機会となりました。今回参加されていないご家族の方にも、今後ご利用者様のお家での様子を聞く機会を作っていく、それぞれの方が出来ることをしていただける関わりを大切にしたいと思います。

4月の予定

★お誕生日会
4月3日(火)



★行事

4月9日(月) ハーモニカ演奏会
4月17日(火) アコーディオン演奏会
4月20日(金) おやつ(よもぎ餅)作り
4月23日(月) ギター演奏会

管理栄養士よりコメント 「旨みって (UMAMI) なんだろう」

美味しいと思う感覚には個人差があります。おいしさとは、味だけではなく臭いや食感、その時の雰囲気や体調など多くの要因に影響されて感じます。

味覚とは、味覚神経を伝わって認識できるもので甘味 酸味 塩味 渋味と旨み(人口的に精製されたもので今では世界的に知られている)基本味と呼ばれる味覚の5要素です。

旨み物質の種類と食品

- 🌸 グルタミン酸 (植物性食品) … 昆布 チーズ 緑茶 トマト 母乳
 - 🌸 イノシン酸 (動物性食品) … かつお いわし 鯖 鶏肉 豚肉 牛肉
 - 🌸 グアニル酸 (乾燥した物) … 干したけ 海苔 ドライトマト
 - 🌸 その他貝類に含まれるコハク酸や大豆に含まれるアスパラギン酸など
- 主な旨み調味料は味の素、ハイミー、いの一番、ダシダ。



組み合わせが多いほど相乗効果により旨みを強く感じ、減塩効果もあり食材その物の味わいと深みのある奥行を持たせる味になる。料理の隠し味として上手に活用できる。

🌸 生しいたけは、洗わずに食べやすい大きさに切ってフリーザーバックに入れて冷凍しダシに使う。1ヶ月位もつ。実の暑い方が美味しい。

🌸 小松菜とツナの煮物や魚の煮付けなどに旨み調味料を少量いれると美味しさがプラスされる。



社会福祉法人 近江ちいろば会
デイサービスセンターみなくち みんなの家
滋賀県甲賀市水口町本丸2-54

電話 0748-76-3091
ホームページ <http://chiiroba.jp/>



介護の事なら「ケアプランセンター みなくち みんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。
(月曜日~金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093