



OMI CHIROBAKAI

デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2019年6月号



腹筋や握力、足で
ふんばるを使って
土をほぐします。

腹筋や腕の力を
使って、土をかき
混ぜています。

～バケツに田植えをしました～

今年もバケツ田んぼに田植えをしました。土をほぐし、元肥をやり、バケツに水を張るなど、田植えの為の準備では、皆さん腕や足の筋力、腹筋など様々な力を自然と使われていました。「昔はこうやって植えてたんやで。」と言いながら、田植えをされる際には、握力や足での踏ん張る力を使われていました。バケツ田んぼの活動は、稲の成長を楽しみながら、皆さんの外での活動や筋力維持、向上につながるようにと考え、行っています。また収穫後には、お米を使ったおやつ作りで、体の動きだけでなく、手順を考えたり、皆さんが協力しあったりするような活動へとつなげていきたいと思ひます。

腕、指の力を使
って、田植えを
しています。



～熱中症に注意しましょう～

熱中症と言えば、暑さが本格的になってから起こるものと思われがちですが、これからの梅雨の季節にも注意が必要です。急な暑さにまだ体が慣れていない上、湿度が高くて汗が蒸発しにくく、うまく熱を発散できなくなるためです。特に高齢者は体力が落ちていたり、体温調整機能が下がっていたりして、重症化しやすく、回復にも時間がかかるので注意が必要です。部屋の気温や湿度は高すぎないか(28℃以上、70%以上は危険です)、服装は適切か、水分は十分に取れているか、ご本人だけでなくご家族の方にも気をつけて頂き、これからの暑い季節を元気にお過ごし頂きたいと思ひます。

6月の行事予定

ボランティアなど

6月10～14日 水口中学校 職場体験
6月17日(月) ギター演奏会
6月20日(木) ハーモニカ演奏会
6月21日(金) アコーディオン演奏会



お誕生日会

6月1日(土)
6月12日(水)



おやつ作り

6月14日(金)

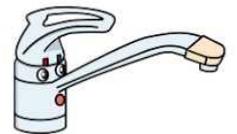


管理栄養士よりコメント



水と火の加減を知って料理上手になろう

料理用語のなかで知っておきたいのが、水と火に関わる用語です。食材を洗ったり、あく抜きのために水でさらしたり、下ごしらえなど水は調理に必須です。また、料理のコツは火加減が大事で、微妙な火加減の強弱で、でき上がりや味に大きな差が出てきます。



基本の水加減

- ☆ひたひた…鍋に入れた食材が表面からほんの少し出ている水の量
煮くずれしやすい南瓜の煮物や貝類の砂を出す時。
- ☆かぶるくらい…鍋に入れた食材が、水で隠れるくらいの水の量
芋類やたまごを茹でる時、素材から水分の出ない乾物など。
- ☆たっぷり…なべに入れた食材が水にすっかりつかり、鍋を動かしても表面に出ない水の量。青菜や麺類を茹でる時。



ガスコンロ



基本の火加減

- ☆強火…鍋底全体に炎があたり、外側に炎がはみ出さない状態。
中華の炒め物や煮汁を煮立てる時。(IHの場合7～9)
 - ☆中火…鍋底に炎の先端がちょうど当たるくらいの状態。
肉じゃがや南瓜の煮物。
料理のレシピに「火にかける」と書いてあるときは、中火のことです。
(IHの場合4～5)
 - ☆弱火…炎の先端が鍋底のコンロの真ん中くらいにある状態。
シチューや味を含ませる煮物。(IHの場合2～3)
 - ☆とろ火…消えない程度の小さな炎。
豆類など気長に煮込む料理や汁物の保温。
立ち消えには注意しましょう。(IHの場合1～2)
- 火加減は、食材の状態や目的により使い分けることが大切です。



社会福祉法人 近江ちいろば会
ホームページ <http://chiiroba.jp/>

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

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