



デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2018年2月号



食器拭きなども手先の運動です



～皆さんとの掃除～

2月より皆さんと一緒に床のモップ掛けなどの掃除をする取り組みをしています。掃除などの生活動作を通して、皆さんの持つ力を発揮して頂き、身体を動かす機会を増やすことが狙いです。その他にも改めてご本人にできる事はして頂き、またどのように工夫すれば出来るのかを一緒に考えていきたいと思ひます。もしかすると、ご自宅でも今までと違って戸惑われることもあるかもしれませんが、皆さんの生活に少しでもつながればと思ひます。これからも皆さんがご自宅でより良く過ごせるように、考えていきたいと思ひます。

こんがり美味しい五平餅になりました。



～五平餅作り～

みんなの家でバケツを使って収穫したお米を使って、五平餅作りをしました。皆さん自分の手で、田植えから肥まき、草引きをして収穫したお米なので、どんなおやつ作りの時よりもいっそう気合いを入れて参加して下さいました。お米を潰して下さる方、焼けるお米を返して下さい方、たれをかけて下さる方など、普段よりも一層持つておられる力を発揮して下さいました。お一人お一人が「私やるで」と積極的に参加し、自信を持って作業して下さい、いきいきとした笑顔をされていたことがとても印象に残っています。これからも持つている力を発揮して頂くだけでなく、ご自身から「やってみよう」と思える活動を通して、心も身体も元気になって頂ける様な機会を大切にしたいと思ひます。

2月の予定

★お誕生日会
2月16日(土)



★行事

2月 5日(月) アコーディオン演奏会
2月14日(水) ハーモニカ演奏会
2月15日(木) ギター演奏会



管理栄養士よりコメント ～「キッチンはお外へ」～

毎年多くの加工食品や飲食店が生まれ、今の日本では、食事のとり方について多様な選択肢が存在しています。食文化として定着する物もありますが、一時のブームとして忘れ去られるものもあります。インターネットの普及も相まって、今や食に関する情報があふれ、レシピや口コミ、料理の写真などが次々と発信されています。

日本で最初の外食産業はフランス料理で、本場で修行した料理人が、街に開いた、小粋なレストランだったそうです。明治時代の外交や宮中行事の料理として作られていた、本膳や懐石を差し置いて、人気の頂点に君臨しました。雑誌の特集などに取り上げられ、家庭でも作られるようにアレンジされたレシピ本が販売された事で徐々に家庭料理として広まり、ハーブやスパイスを使った本格的な料理教室も開かれるようになりました。



やがて、レトルト食品や冷凍食品やインスタント食品が出現し、大量生産されたものが全国どこでも買えるようになりました。料理の種類は、家庭では作れなかった西洋料理や中華料理も作られるようになり、家庭料理の幅が広まりました。その一方で、伝統食材や伝統料理など、古くから受け継がれてきた物を守ろうという意識が知らず知らずのうちに薄れてきたように思います。



家庭内で手間をかけて作った料理を食べる事が少なくなり、家庭外のサービスに頼る事が増えてきました。「食の外食化」と呼んでいます。共働き世帯が専業主婦世帯の2倍近くになり、高齢者世帯や単身世帯も増え、この傾向は年々強くなっています。また、食材の肉や野菜が切った状態で配送される「料理キット」「食材セット」のサービスも生まれ、短時間で失敗なく料理ができるようになりました。食の外部化を上手に利用して、栄養面や食の伝統も受け継ぎながらひと手間かけるというのはいかがでしよう。



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