

蒸したよもぎを細かくしています。

協力し合って餅を潰して下さっています。



～よもぎ餅作り～

4月のおやつ作りは、よもぎ餅を作りました。

今年は本物のよもぎの葉を使い、蒸したよもぎを細かく潰すところから始めました。よもぎの葉の支度、餅を捏ねる、あんこを丸めると工程はたくさんありましたが、「昔はこうして、よもぎを摘んで作ったわ。」とおっしゃる方も多く慣れた手付きで協力し合って作って下さりました。おやつ作りの作業を通じて、自然と立ってすり鉢でよもぎを擦って下さったり、すり棒でもち米を潰して下さったりと、身体のバランスを取ったり腕力の運動にも繋がったと思います。出来上がった餅は、よもぎの風味も良く、「もう一つ欲しいな。」と好評でした。



～掃除の取り組み～

今年に入ってから皆さんと始めた掃除の取り組みですが、デイサービスでの役割の一つとして定着してきています。お帰り前になると「ゴミ集めしようか。」と気に掛けて下さったり、「モップ掛けるから、足上げてや。」とご利用者様同士で工夫して取り組んで下さっています。自宅で転倒されることが多かった方が、モップ掛けを通じてバランスを取って歩いて下さることで、転倒が少なくなったり、立ち上がりには支えがいらなくなったりと変化が見られる方もおられます。この様に、掃除を通じてご利用者様の力の向上を目指しています。今後も、日常生活動作を通してご利用者様の持つおられる力を活かし、さらに向上できる様な取り組みを続けていきたいと思っております。

★5月の行事

5月5日(土) おやつ(かしわ餅)作り

5月21日(月) オカリナ演奏会

5月15日(火) 折り紙教室

5月23日(水) ギター演奏会

5月18日(金) 尺八演奏



管理栄養士よりコメント 5月 酸性食品・アルカリ性食品って何？

食品に含まれるミネラルによって酸性かアルカリ性に分類します。

酸性食品のミネラル…塩素 リン 硫黄

食品…肉類 魚類 玉子 穀類 砂糖

アルカリ性食品のミネラル…ナトリウム カルシウム マグネシウム

食品…野菜(法蓮草 ごぼう 人参) 果物(バナナ りんご) 海藻(ひじき わかめ 昆布) きのこ(しめじ しいたけ) 大豆



㊦酸性食品は、高タンパク高脂肪に偏りがちで欧米化した食生活になる。

㊦アルカリ性食品は、生活習慣病の改善に良いと言われている。

㊦健康を維持するには、アルカリ性食品と水分を摂り血液中にたくさんの酸素を取り込む事で、細胞機能が正常に働き体内を弱アルカリ性に保ちエネルギーにして気分を高める。

体をアルカリ性に傾ける方法

①野菜や果物を毎日食べる。

②肉・穀類・砂糖の摂取量を減らしましょう。

③水分を取って老廃物を洗い流しましょう。

食品にはすべて一長一短があり、すべてが揃っている物はありません。バランス良く摂りましょう。

栄養素のバランスのとは(2つ)

①口から入る分と体外へ排泄される分との釣り合い(出納のバランス)

②独自に身体に作用するものではなく、互いに影響し合いながら効率良く利用される。(相互のバランス)

アルカリ性食品を使った料理

㊦豆腐ステーキ(木綿豆腐 きのこ バター 麵つゆ)

㊦野菜のオイスターソース炒め(チンゲン菜 きのこ 人参 オイスターソース サラダ油)

㊦サラダ(アボカド トマト 玉葱 ドレッシング)



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

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

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