



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10月



両手の指先をしっかり使っての稲刈りです。



「束を二つに分けてくると吊るしやすいよ。」



指先に力を込めて、わらを束ねておられます。



稲刈りの後のゴミを、ほうきで掃いて下さっています。

～昔を思い出しての稲刈り～

5月に植えたバケツ田んぼにたくさんの穂がつき、皆さんで稲刈りをしました。片手に鎌、反対の手に稲の束を持ち、鎌で上手に根元から刈ったら、すぐにその稲を器用にくくって、稲の束を作られていました。「あんたところはそうくるんか？ 私らのところはこうやで。」と、稲を束ねる方法にも、地域によってやり方があることを話されていました。

昔を思い出しての鎌を使った稲刈り作業で、利用者さんには様々な力を発揮してもらうことが出来ました。



毎日デイサービスで行っている体操などで、利用者さんの足、腕、指先などの力を維持する事で、四季を通じての様々な活動を続ける意欲にもつながっていると考えています。

～笑顔いっぱいのたこ焼き作り～

先月のおやつレクリエーションはたこ焼き作りでした。いつもは厨房の方に手伝ってもらって野菜のみじん切りなどの作業を、今回は全て利用者さんで行いました。

キャベツのみじん切り、ねぎの小口切り、ちくわやチーズを適当な大きさに切る姿、皆さんの手つきを見ていると、これまで家族の為にたくさん

お料理を作ってくられたのだろうということが良くわかりました。いつもは遠巻きに見ておられる利用者さんも今回は積極的に参加され、立ち上がって、たこ焼きをくるくと焼かれていました。

私たちはデイサービスで行っているおやつ作りや、食器拭き、そうじなどの活動が、利用者さんのご自宅での生活動作の維持、向上につながっていると考え、日々の活動を行っています。



10月の行事予定

おやつ作り

10月28日(月)



ボランティア演奏会など

10月1日(火) フラダンス
10月11日(金) アコーディオン
10月16日(水) ハーモニカ
10月25日(金) ギター



管理栄養士よりコメント



きのこの魅力

低カロリーでミネラルやビタミンや食物繊維が豊富なきのこ類は、たっぷりと摂取したい食材です。野生は木の切り株や地面から生えていますが、スーパーなどで売っているきのこは、殆どが工場で栽培されているため天候に影響されず低価格で品質も安定しています。きのこには、旬がありません。しかし松茸は、赤松の木の根元に生息し、生きた木からの栄養がないと育たないため人工栽培が難しく、高価で売られています。



きのこの栄養と健康効果

しいたけ…日本で栽培が開発されました。

天日干しするとビタミンDが増え、動脈硬化の予防が期待されます。

しめじ…旨味が強いのが特徴。豊富なビタミンDがミネラル成分を調整することでストレスの軽減作用があります。

えのき…ビタミンB1が含まれていて、糖質をエネルギーに変えてくれる力があり、疲労感を和らげます。

舞茸…食物繊維が多く、癌や高脂血症の予防効果があります。



きのこについてのよくある質問

- 洗って調理するのですか?…栽培時に使用する「おがくず」がついているので、「いしづき」を切って、軽く水洗いして下さい。
- 生で食べられますか?…火を通してお召し上がり下さい。
- 鮮度はどこで見ればいいですか?…かさや軸の張りや弾力を見ましょう。
- 保存方法と期間は?…冷蔵庫で保存してください。冷凍庫なら2~3週間もちます。
- えのきはどこで切ればいいですか?…「いしづき」の1~2cm位上で切って、固まっている部分はほぐしてお召し上がりください。
- 賞味期限の記載はないのですか?…野菜と同じ農産物なので記載されていません。

きのこは歯ごたえと香りや旨味が楽しめて、エネルギーが少ない食材なので、料理のボリュームアップとしてどんどん活用しましょう。



社会福祉法人 近江ちいしば会
ホームページ <https://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