

かじかのさとだより

第57号



発行／〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1／TEL0987(55)3738 FAX0987(55)3739
社会福祉法人 愛泉会 特別養護老人ホーム 河鹿の里
ホームページ <http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html>



4月2日、北郷町いこいの広場に出掛けました。

観桜会



ゲームや散策を行い、楽しい時間を過ごしました。



桜を見ながらの食事もおいしく頂きました。



天気にも恵まれ、桜も満開で、良いお花見日和となりました。



3月27日、お花見ドライブに北郷町蜂の巣公園に出掛けました。

ドライブ

豆のかわりに紙で作ったボールを持って鬼が来るのを待ち構えます。



さあ、豆まきの時間です。円陣を組んで鬼を待っています。



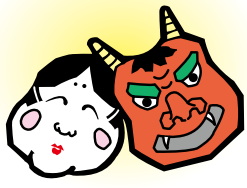
昼食はオムライスでした。厨房の方々の工夫で、可愛らしいものが出来ました。



節分 豆まき



二匹の鬼は「参った、参った。」と言い、倒れ込んでしまいました。おやつ時間は皆さんで甘納豆を頂きました。



鬼が二匹現れました。「鬼は外、福は内。」皆さん手にしたボールをめいっばい投げられました。金棒を持っていたにもかかわらず鬼も利用者皆様には太刀打ち出来なかったようです。



ひなまつり当日は、河鹿の里ご長寿の高田正子様と、幾嶋孝雄様に、それぞれお内裏様とお雛様の衣装を着て頂きました。お二人とも、とても素敵な表情で写真撮影することが出来ました。



食堂ホールに七段飾りの雛人形を飾り、利用者の方々に楽しんで頂きました。

ひなまつりホーム喫茶



今日のおやつは『ひなまつり』という事で、甘酒と雛あられに桜もちでした。桜もちと雛あられを食べ、春の気配を感じる事が出来ました。



毎月3回練習しています。毎年、お父さん、お母さん感謝の集いで、日頃の練習の成果を発表しています。

クラブ紹介 音楽クラブ

「♪タンタンタン♪の合図で鈴とタンバリンを叩いてください。」と、先生も張り切って手拍子で拍子をとって、皆様にご指導されています。

デイサービスだより



創作活動

色を塗って完成!



ボランティヤによるフラダンス



三人官女：右から
高田 アサエ様 91歳
根木村フサエ様 94歳
黒井 スマ子様 90歳
平成27年4月1日現在

お内裏様

お雛様

大塚 留喉久様 90歳
福永 ハマコ様 95歳

平成二十七年、三月三日火曜日、ひな祭り行事としてご長寿雛に参加して頂きました。



習字

完成



盛り付け



炒める



煮る



切る



生活リハビリ

今回は、食事に必要な野菜を切る・炒める・煮る・盛り付けをグループ別に行いました。



お花見ドライブ

天気にも恵まれ、満開の桜を見に行く事ができました。

高齢者の疾病

河鹿の里だよりで、高齢者の疾病について紹介させていただいています。今回は、お口の健康について紹介させていただきます。

歯は生涯を通じてのパートナー

高齢者がいつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、心身の衰えを予防することが大切です。お口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりと噛み、充実した食生活を送ることが出来ます。また、よく噛むことで脳の血流が増え、神経細胞の働きが活発になるので、認知症予防にもつながるなど、想像以上によい影響を及ぼします。

お口の健康

歯や歯肉、舌などがある口は「食べる」「呼吸する」「話す」「笑う」など生命の維持や人間らしい暮らしや表情をつくる器官として大切な役割を担っています。

★食べる★

「食べる」という行為は、「摂取」「咀嚼」「嚥下」からなりたっています。食べ物をどのように食べるかを脳で判断して、

適量を口まで運ぶことを摂食といひ、

食べ物をかみ砕くことを咀嚼といひ、

食べ物を飲み込むことを嚥下といひます。

★呼吸する★

私たちは外からの空気を、おもに鼻を通して気管や肺に吸い込みますが、鼻がつまったりして鼻から空気が吸えない時は、無意識に口から空気を吸っています。また、同じように口から息をはき出しています。

★言葉を話す★

人は言葉を通じて、自分の気持ちなどを相手に伝えていきます。言葉の基本である声は気管・咽頭・鼻・口といった発音器官によって作り出されます。言葉を話す時は、食べる時以上に唇や



★顔の表情をつくる★

舌、あご、ほおの複雑な運動が必要となり、歯並びなどによっても発音の聞き取りやすさが左右されます。

笑ったり、怒ったり、悲しんだり、泣いたりという感情は、人の顔にはつきりと表れます。表情は、顔を構成する色々な筋肉（表情筋）のなせる技ですが、特に口の周りの筋肉が大きな役割を果たします。

しっかりと噛んで介護予防

噛む力を維持していると食物の栄養の吸収が良好だけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まったりします。体に活力が溢れ、気持ちが元気になると生活に積極性が出たり、表情も豊かになります。



豆腐チーズケーキ

おやつ感覚で大豆の栄養を摂取できる。



●材料（1人分）
絹豆腐…1/4丁 レモン汁…小さじ1/2
生クリーム…大さじ1 お好みのジャム…適量
はちみつ…小さじ2

- ①絹豆腐をしっかりと水切りする。
- ②1・生クリーム・はちみつ・レモン汁をミキサーに入れてまわす。
- ③器に2を盛り、お好みのジャムをかける。

新玉ねぎのコロッケ

具は新玉ねぎと新じゃがだけなのにびっくりするおいしさ。隠し味は昆布茶で。



●材料（10人分）
A 玉ねぎ（薄切り）400g サラダ油 50ml 塩 5g
B じゃがいも（薄切り）300g 牛乳 400ml
昆布茶 3g
■衣
C 小麦粉 40g 溶き卵 1個 生パン粉 50g
揚げ油もしくはオйлースプレー適量

- ①フライパンでAのサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、塩で調味する。
- ②Bの材料を鍋に入れ、水分がなくなるまで煮てからじゃがいもをつぶす。
- ③1と2を混ぜ合わせ、昆布茶で味を調え、コロッケの生地とする。一口大に丸め、Cの衣をつけて揚げる。
- ④器に盛って提供する。

ヨーグルトマンゴープリン

デザートで足りないカロリーをしっかりと補給



●材料（1人分）
マンゴーピューレ…25g 水…5cc
プレーンヨーグルト…13g （飾り）
牛乳…40cc 市販ホイップクリーム
グラニュー糖…6g …適宜
粉ゼラチン…1g 市販キウイソース…適宜

- ①粉ゼラチンを水にふり入れてふやかす。
- ②ボールにマンゴーピューレ・プレーンヨーグルトを入れてよく混ぜる。
- ③鍋に牛乳・グラニュー糖を入れて火にかけ、沸騰直前で火からおろす。
- ④3に1を入れて溶けるまでよく混ぜ、あら熱を取る。
- ⑤2に4を混ぜながら入れ、全体をよく混ぜる。
- ⑥器に5を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦6にホイップクリーム・キウイソースを飾る。

刻みキャベツロール



●材料（1人分）
キャベツ…100g 牛乳…小さじ1
鶏ひき肉…50g 卵白…大さじ1
玉ねぎ…40g 塩・こしょう…各少々
パン粉…おおよそ1 トマトソース…適量

- ①キャベツは下茹でして縦に直角に刻み、溶いた卵白を混ぜておく。
- ②ボールに鶏ひき肉、玉ねぎのみじん切り、牛乳で湿らせたパン粉を入れ、軽く塩・こしょうでよく混ぜ合わせる。
- ③ラップに半量の1をひろげ、2を中心に置いて巻く。両端をひねって閉じた後、楊枝で穴を数箇所あける。
- ④電子レンジで3を5分ほど加熱し、粗熱がとれたらラップをはずして切り分け、トマトソースをかける。

今回は、食べやすい食事を紹介したいと思います。