

11月度行事紹介

社会福祉法人 ほたか会
川場春光園だより

あったかいご

特別養護老人ホーム川場春光園
発行責任者 信澤真由美

12
令和3年

11/14

七五三行事

昔遊びを楽しんでいただきました



十一月十四日、七五三行事を行いました。けん玉や紙相撲、メンコなど昔懐かしい遊びを楽しんでいただきました。職員も一緒に利用者様と昔を思い出しながら、楽しく体を動かしました。皆様とても盛り上がり、笑顔が多くなりました。また事前に、利用者様に色を塗っていただいた千歳飴袋をお持ちいただき、記念撮影も行いました。



11/24

クリスマスの壁飾りを 作りました



十一月二十四日のクラブ活動はクリスマスツリーやリースのイラストに色紙をちぎって、貼りつけていた。皆様とても真剣に作業されていていらっしゃいました。カラフルで素敵な、クリスマス壁飾りが完成しました。



11/10

風船パラバルーン



十一月十日のクラブ活動は「風船パラバルーン」を行いました。バルーンの上に風船を乗せ、「せーの！」の掛け声で大きなバルーンを作ったり、波を作ったりし、風船を落とさないように、皆様を協力しながら、真剣に取り組みまれていらっしゃいました。



11/27

誕生日会



十一月二十七日、誕生日会を行いました。今月は八名の方がお誕生日を迎えられました。皆様にはケーキを召し上がっていただいたり、プレゼントをお渡しさせていただきました。皆様の素敵な笑顔がたくさん見られた誕生日会でした。



11/20

キックボーリング



十一月二十日のクラブ活動はキックボーリングを行いました。三対三のチーム戦で行いました。ボールをピン目掛けて蹴っていたら、スコアを競っていたら、ピンが倒れると「やったー」と皆様喜ばれていました。

11月ごちそうの日



今月のメニュー

「白菜と卵の中華スープ」について

白菜は約95%の水分と決して栄養価が高いわけではありませんが、ビタミンC以外に鉄・マグネシウム（カルシウムの吸収に必要）・カリウム（塩分を体外に排出する働きをする）を含んでいるので高血圧症の方にもオススメ。加熱調理をすることでカサが減り量を食することができるので食物繊維をしっかり摂取することができます。（金井）



管理栄養士 ニュースレター

今月は

「年越しそば」について

～年越し蕎麦の歴史～

その歴史は鎌倉時代から始まります。当時お寺で、年を越せない貧しい人々に「蕎麦餅」と呼ばれる蕎麦粉で作った餅をふるまいました。すると翌年から蕎麦餅を食べた人々の運気が上がり、いいことがあるという噂が広がりました。それから毎年食べられ、現在でいう年越し蕎麦となったそうです。

～年越し蕎麦に込められた意味～

1 長生きできるように。細く長く過ごせることを願って。2 今年の不運を切捨て来年を幸運で迎えられるように。3 金運が上がりますように。昔の金細工師が、散らかった金や銀を蕎麦粉を使って集めてたそうです。4 来年も無病息災でありますように。蕎麦は風雨にさらされても日光を浴びると元気になることから、何度も元気に蘇るようにと願いが込められています。

～今月は「いなり蕎麦」(6個)～

【材料】
お稲荷さんの皮(味付) 6枚
そば 100g
水(ゆで用) 適量
きゅうり 1/2本
塩(板すり用) 小さじ1/4
カリカリ梅 2個
大葉 6枚
(A)めんつゆ 2倍濃縮大さじ2
(A)ごま油 大さじ1/2
白炒り胡麻 適量

【作り方】

1 鍋にお湯を沸かしてそばをパッケージの表記通りにゆで、流水で冷やし水気を切ります。2 きゅうりは塩をふり板ずりします。流水で洗い、水気を切り細切りにします。3 カリカリ梅は種を取り除きみじん切りにします。4 ポウチに1・2・3(A)を入れて和えます。5 お稲荷さんの皮を広げ、大葉の半分が外に出るように敷きます。4を詰め、白いりごまをのせて完成です。



第55 Mini mini

職員リレーエッセイ

今月の職員のリレーエッセイ、第55回は福祉課の小野智美さんです。小野さんは介護職員として活躍しています。

○小野さんが思う介護とは…

ご利用者が安心・安全、そして笑顔で過ごせるように、お手伝いさせていただくことだと思います。

○小野さんの介護に対する熱い思い…

福祉系の短大を卒業し、初めて就職したのが春光園です。その時の面接試験の際に『「この人なら安心して家族を預けられる」と言われるような介護福祉士になりたいです!』と述べました。それから10年以上たちますが、その言葉は今でも変わらず、私のモットーです。これからも笑顔を忘れず、ご利用者様に頼ってもらえるようなケアワーカーになれるよう日々、努力していきます。

○ご利用者の皆様へ…

ケアワーカーとしてまだまだ至らぬところも多々あると思いますが、ご利用者様が笑顔で楽しく過ごせるように頑張りますので、よろしくお願ひ致します。

○次回のリレーエッセイは…

今回は、福祉課の小山棕子さんにお願いします。



12/23はごちそうの日です

おしながき
どろろご飯
吹雪汁
キャベツと牛肉の
トマト煮
全目鯛の唐揚げ
かぶの明太子和え
漬物
ケーキ



1月度行事予定



1月1日	新年祝賀会	1月11日	デザート バイキング
1月2日	初笑い行事	1月15日	クラブ活動
1月7日	手作りおやつ	1月22日	クラブ活動
1月8日	クラブ活動	1月26日	クラブ活動
1月10日	リクエスト ランチ	1月27日	ごちそうの日
		1月29日	誕生会



初詣

お楽しみ!



ぐんま介護人材育成認証
事業者に認定されました

社福ほか会のブログもチェック!



編集後記

- 今年も残り1ヶ月をきりました。毎年のことですが本当に1年が早いものです。12月に入って朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。日中との温度差も大きいので体調を崩さないよう気を付けたいと思います!(J.T)
- 新型コロナウイルスの変異株が心配です。治療薬(飲み薬)が開発されているようで、本当に頼みの綱です。来年はアフターコロナで良い年になりますように切に願っています。(F.T)