

ハートランド通信

ぐらんぽぐらんま

第19号
平成24年2月

発行
介護老人保健施設
ハートランド・ぐらんぽぐらんま
広報委員会

4丁目プロジェクトの活動について

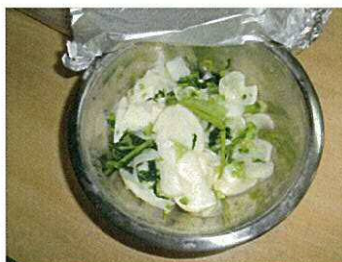
現在5丁目のご利用者を対象とし、主に4丁目の食堂を利用してアクティビティー活動を行っています。

内容としては、季節の製作物・集団体操・料理・映画鑑賞・8丁目にて園芸・野菜作りの活動を週に3回(月・水・金)の午前午後でプロジェクトを組み合わせ活動しています。

昨年の冬は「季節の製作物」でクリスマスツリーと雪だるまをちぎり絵で仕上げ、皆様の思いが詰まった素敵な作品が出来上がりました。12月に行った「料理」ではクリスマスパンケーキを作りました。皆様甘い物は大好きな様子で、作る過程から会話も弾み、生き生きとした表情で活動していたのがとても印象的でした。

4プロジェクト活動は、まだまだ駆け出しの活動なので課題点が多々ありますが、ご利用者とスタッフの意見も取り入れながら、ご利用者が安全に楽しく生き生きとアクティビティー活動ができるように努力していきたいと思っています。

リハビリテーション科 遠山綾子



1月7日には、七草粥
も作りました！

ところでみんな「春
の七草」を言えますか？
昔に覚えた方も多いた
と思います。是非もう一
度覚えてみましょう。

また、効能についても
一緒に覚えてみては如
何ですか？

★芹(せい)★

1ヶ所に「せい」合って生えることから「せい」という名前が付けられたそう
です。鉄・食物繊維を含んでいるので貧血や便秘に効果があります。
ビタミンCも含んでいるため力ぜにも効きます。

★薺(なすな)★

「べんべん草」とも呼ばれます。止血効果や貧血に効果があり、血圧を
下げる作用もあります。利尿、便秘の解消にも効果目があります。

★御形(ごぎょう)★

風邪の予防や解熱効果があります。

★繁縷(はこべら)★

ビタミン類、タンパク質が比較的多く含まれ、ミネラルそのほかの栄養
に富んでいるため、民間では昔から薬草として親しまれています。

★仏の座(ほとけのざ)★

タンポポに似ており、食物繊維が豊富。

★茹(すずな)、蕪(かぶ)★

ジアスターゼを豊富に含んでいて、消化を促進させる効果があります。

★蘿蔔(すずしろ)、大根(だいこん)★

ビタミンC、ジアスターゼを含んでおり、消化を促進させる効果がある。
さらに、葉にはカロテン、ビタミンCやE、カルシウムなどが豊富に含まれ
ている。



寿司レストラン

11月30日(水)に寿司レストランを4丁目レストランハートランドにて行いました。今回は10種類の寿司ネタに新メニューとして、『エビマヨ』を追加。そして、ノンアルコールビールも出しました。ご利用者は数日前よりどんなネタが出るか楽しみにしていました。ノンアルコールではありますが、ビールを飲んで忘年会をしようと楽しみにしている方もいました。

当日になり、最初の3カン以降はおかわり方式なので、いつもよりたくさん食べる方や、我慢しきれず自分で取りに行ってしまう方など、多い方では10カン以上食べる方もいました。

ビールに関しては、『もっと飲みたい』という方や、『こんなのビールじゃない』という方もいましたが、『雰囲気味わう事が出来てよかった』という方が大半でした。

新メニュー『エビマヨ』については通所のご利用者には好評でした。

年に2回の寿司レストランですが、次回もご利用者の皆さんに喜んでもらえる雰囲気作りやメニューの開発をしていきたいと思えます。ボランティアの方や関わってくれた職員のおかげで出来る行事なので、本当にありがとうございました。またよろしくお願ひします。

フロア介護 神田剛志



夕食はお刺身!



お正月



1月1日、1年の初めのイベントとして、「おせち料理」をお出ししました。今年もかずのこや黒豆、かまぼこなど様々な具材で彩られた鮮やかなおせちとなりました。

楽しんで食べて頂くことができ、栄養科スタッフ一同、喜びの気持ちでいっぱいです。

本年もおいしく、安全、栄養満点のお料理をお届け致します。ご利用者、ご家族にお食事からも折り折りの四季を感じて頂けるよう努力してまいります。

栄養科 植田悦子



入所

施設行事

通所

3月3日(土) ひな祭り
19日(月) お茶会

3月 6日(火)・22日(木) 料理クラブ
12日(月)・30日(金) 喫茶

※音楽クラブ・習字・朗読・料理クラブ等毎月の行事も行います

