



社会福祉法人 博愛会

デイサービスセンター ルーエハイム



目には青葉、山ほととぎすの季節となりました。皆様お元気でお過ごしのことと思います。桜も葉桜となり、あたり一面新緑がまぶしく、暦の上では早や立夏とか。ルーエハイムの敷地では朝早くからうぐいすや時にキジが鳴き、豊かな自然を感じさせてくれます。霜の降りる寒さから急に汗ばむような季節の変化にも、ご利用の皆様はお元気です。今月もどうぞご一読下さい。

* 月に1度おやつ作りをしています * 4月 21日(水) 山芋饅頭作り

山芋の主成分はデンプンです。山芋は生で食べるため消化しにくく、一緒に食べた食べ物の消化吸収を緩やかにさせるので、整腸作用とエネルギーの持続性が期待されています。今回はこの“山芋”を使って、お饅頭作りに挑戦しました。



上新粉、砂糖、山芋、白あんのみで作れるおやつですが、生地のお柔らかさの加減が難しく、皆様少し苦戦してみえました。

皆様の頑張りのおかげで、なんとか写真のように、おいしそうな山芋饅頭が出来上がり、「こんな時もありますわなあ」と笑顔でおしゃべりしながら召し上がっていただきました。



* 毎月 10日はトモの日! * 5月 10日(月) おばあちゃんの知恵袋御膳

- ☆ 大豆入りヨーグルトカレー
- ☆ キャベツの青のりマヨサラダ
- ☆ フルーツ寒天



☆ おやつ ☆



キャロットケーキ

☆ 一口メモ ☆

今回カレーに入れた大豆には、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質たんぱく質が多く含まれており、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。

大豆たんぱく質の消化吸収率は、納豆で91%、豆腐では95%と、とても効率のよい食品です。

大豆が肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいることから、「畑の肉」とも呼ばれていますね!



サービス利用・デイ通信へのお問い合わせは

〒510-0266 鈴鹿市長法寺町字権現 763

E-mail ruheheim@circus.ocn.ne.jp

TEL 059-372-3811(代) fax 059-372-3814

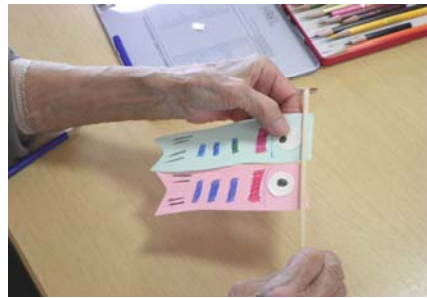
ホームページ <http://www.ruheheim.com>



※ ホームページ スタッフブログの“ルーエハイム通い”では、デイサービスセンターの行事等を紹介しています。



* 新緑行事のご紹介 *



5月5日(水)の端午の節句にあわせて、皆様には鯉のぼりを作っていただきました。あらかじめ決めた大きさの鯉に、各自お好きな色を塗っていただき、最後は棒に接着していただきました。一人でいくつも作られる方もいらっしゃるかとおもえば、「家にあった鯉のぼりはこんな色やった」と昔を思い出すようにじっくり着色される方もみえました。「あんた上手に作ったなあ」「私のは何か、たい焼きみたいやなあ」「こんなんはひ孫が上手に作るけどなあ」「あんたも上手に作らなひ孫に負けたらあかんわさあ」など等、皆様にぎやかに作業をしていらっしゃいました。作っていただいた鯉のぼりは、ご自宅に持ち帰っていただきましたが、「ベッドの枕元に立てました」「ひ孫と一緒にもう一つ作りました」と、後日お話を聞かせていただくことができました。



♪ デイサービスセンターでは音楽療法を行なっています(週1回隔週の水・金曜日)

☆ 夏も近づく 八十八夜 トントン・・・ ☆

三重県も静岡県に次ぐ、お茶の産地ですね!

伊勢茶や、四日市市水沢のかぶせ茶などが有名です。

今回は昔の手遊びを思い出して、“トントン”の合いの手のところで、身体を使ってアレンジしてみました。



まずは手拍子や肩たたき。そして最後はお隣の方と手をつなぎ、“キュッキュッ”。最初は恥ずかしくてなかなか手を取ろうとしなかった利用者様も、歌に合わせて、徐々に慣れてきた様子で“キュッキュッ”。照れながらも皆様顔を緩ませ、お隣の方と一緒にリズムを取ってみえました。

by 音楽療法士 A・K

* 機能訓練指導員のご紹介 *

四月から機能訓練指導員の一人としてデイサービスセンターに配属になりました、樋口和彦です。あん摩マッサージ指圧師として、利用者様のお体の痛みの軽減や関節可動域の拡大、また下肢浮腫の改善やリラックス効果をその目的としてご健康を管理させていただきます。マッサージを通して皆様と交流させていただき、「肩が楽になった」「足が軽くなった」といったお声を聞くにつけ、いつまでもお元気でいて頂きたいと願うばかりです。日々勉強の毎日で頑張っております。どうかよろしくごお願い申し上げます。



編集後記

風薫る季節となりましたが、今年は天候不順の日が多いですね。ルーエハイムでも敷地に花を咲かせようと、ご利用者様に種を蒔いていただくのですが、なかなか天候にめぐまれず、先日やっと蒔いていただくことができました。花の咲き乱れる日を楽しみにしています。

那須・佐々木