

## みんなで外出！美味しい食事に舌鼓(グループホーム)

グループホームあじさいでは、入居者の皆様方と外出に出掛けることが多くあります。

今回は「梅雨に入ってしまう前に、食事も兼ねて少し遠出をしよう」ということで、虹ユニットは西大寺のココスとハッピータウン、空ユニットは長船ドライブインまで足を伸ばしました。

現地に着くと、早速昼食をいただきました。グループホームで召し上がるものとはまた違った料理に、入居者の皆様も大変喜ばれて、箸の進み具合も普段より早かったようです。普段、調理をしている私達としては複雑な心境にもなりましたが・・・(苦笑)

外に出ると、皆様も開放的な気分になるご様子で、普段にも増して笑顔で楽しまれており、付き添う職員としても嬉しく感じました。こうした外出の機会が地域社会とご入居者様のつながりとなり、ひいてはご入居者様の生活意欲の向上に役立てばと思います。



8月号(205号)

発行日：2015.7.10

発行



社会福祉法人  
誠和

特別養護老人ホーム  
あじさいのおか牛窓  
サービス向上委員会  
発行責任者：三石哲也

〒701-4301  
岡山県瀬戸内市  
牛窓町長浜1745-1  
TEL 0869-34-6366  
FAX 0869-34-6370  
[seiwa@ajisai-s.or.jp](mailto:seiwa@ajisai-s.or.jp)  
<http://www.ajisai-s.or.jp/>

## 健康講座【『かくれ脱水』について】

季節柄、脱水症状は生命の危険に直結します。症状のない「かくれ脱水」の段階でしっかりと対処しましょう。

「かくれ脱水」の予防には、体液の不足を防ぎ、体温を一定に保つことが大切です。屋内に居ても体を動かして汗をかいて(蒸発)、身体を冷やすものを食べ(伝導)、涼しい場所で過ごし(放熱)、エアコンのドライ機能と扇風機を使って室内の対流を心掛けましょう。

### 《普段から気を付けよう！熱中症の防止策》

- ① 無理をしない・休息をとる。
- ② 水分・塩分を補給する。
- ③ 涼しい服装を心掛ける。
- ④ 体調管理に十分注意する。  
(睡眠不足・下痢・風邪気味など)
- ⑤ 暑さを避ける。  
(屋外：日陰、屋内：風通しの良い場所)
- ⑥ 入浴前や起床後には水を飲む習慣を。

## 社会福祉法人 誠和「事業報告会」実施報告

社会福祉法人 誠和では法人内の研修として、各事業所の1年間の取り組みを報告する『事業報告会』を毎年1回開催しています。一昨年度からは、地域福祉の向上に資するため、近隣の介護保険サービス事業所や教育機関等にも開催のご案内をし、当法人の取り組みについて情報発信ができるように努めています。

今年度の事業報告会は6月12日(金)に開催し、施設内外から約70名もの皆様にご参加いただきました。多数の参加者を前に、発表する職員は一様に緊張した面持ちでしたが、日頃の取り組みを発表する良い機会となったことと思います。

私ども誠和では職員一同、施設ご利用者様へより一層質の高いサービスを提供できるよう、また地域の皆様の生活の質の向上に役立つことのできるよう、今後も研修を通じた自己研鑽に努めて参ります。



研修会の様子



開会挨拶  
(三石統括施設長)



◆◆寄付・寄贈御礼(6月)◆◆

瀬戸内市フォトプロジェクト様 瀬戸地区民児協一同様  
ありがとうございました。



# ワイワイ楽しい『茶話会』開催！（特養東館）

特別養護老人ホーム東館の2階では、5月の母の日と6月の父の日にあわせて2回、お話を楽しみながらお菓子を味わう『茶話会』を開催しました。

ご参加された方は、いつもとは少し違ったお菓子を他のご入居者様と一緒に召し上がりながら、ご自身の昔話や東館から見える風景の話など、様々な話題で盛り上がっていました。

また、普段と違う雰囲気を感じられて「今日は何の日？」など興味深そうに職員に聞かれる方や、「これは何？美味しそうじゃな〜」と嬉しそうにされる方、それぞれ反応は異なりながらも、皆様一様に笑顔で美味しくお菓子を召し上がられました。梅雨に入り雨が降ったり蒸し暑かったりと、気持ちも憂鬱になりやすい時季ですが、美味しいお菓子とお喋りで良い気分転換を図っていただけたのではないのでしょうか。

今後も今回の茶話会のように、気分をリフレッシュして楽しい時間を過ごしていただけるような取り組みをご入居者様と職員が皆で一緒になって考え、実施していきたいと思っております。



## 旬彩料理 ～暑い時季にもぴったり！卵豆腐～

### 《材料（4人分）》

- I { 卵 3個  
だし汁 1カップ強  
薄口しょうゆ 大さじ1  
みりん 少々
- II { 薄口しょうゆ 小さじ1  
みりん 少々  
だし汁 3/4カップ  
片栗粉 適量

（1人分あたり）

エネルギー…65kcal  
たんぱく質…5.1g  
食塩…0.8g

- ① Iを混ぜ、目の細かいざる、又はこし器でこし、卵液をつくる。
- ② 平たい加熱容器に①の卵液を入れ、微沸騰状態にした蒸し器（85℃）で卵が固まるまで蒸す（約20～30分間）。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ③ IIでとろみあんをつくり、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ②の卵豆腐に③のあんをかけ、出来上がり。

※市販の物より少し固めの出来上がりです。  
（お好みでだし汁の量を調整してください。）  
※喉ごしが良く、食欲がない時にも食べやすい一品です。  
※蒸し器の温度がポイントです。  
（高すぎると、「す」がたってしまいます。）



（米田 ゆきえ）  
まら体け子を 肉づるとり蹴がくど歳  
す頑力るど楽一痛ラとし、こも・休  
！張をよもし緒になコどもにたは  
りつう達むにた遊りをますす。と筋  
たけににた遊りをますす。と筋  
いる、つめべます。と筋  
とこまいにるす。と筋  
思とずとも、間  
いかはい

（出井 くにえ）  
目今全のうし て設ドコた。ト販のりは、  
指後はて「本自放い置ランビ非。番機三月  
（出井 くにえ）は、うどん自販機巡

スタンプラリー