

四季便り 夏号



発行者
医療法人社団 栄会 介護老人保健施設
フォーシーズン真駒内
令和3年8月発行

今年は例年になく記録的な真夏日により寝苦しい夜が続いておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？さらに東京オリンピックが1967年の大会以来、57年ぶりに開催されましたね。コロナ禍のオリンピックに賛否両論はありますが、選手の皆さんの活躍を期待しつつもコロナウイルスの爆発的な感染が広がることなく、安全に大会が終わることを願うばかりです。

また、当施設では7月下旬に希望者による入所者様・職員のコロナワクチン接種をひと通り終わることができました。ワクチン接種は終わりましたが世情を見る限りには、まだまだ予断を許さない状況には変わりありません。施設としましては心苦しいですが、今後も面会制限を継続せざるを得ない状況であります。よって施設内やご利用者様のご様子をお伝えるツールの一つとしてこの『四季便り』をお楽しみ頂けると幸いです。

5月

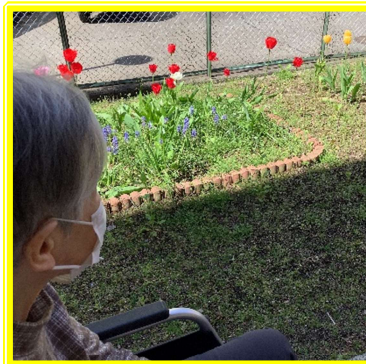


5月は特段、大きな行事はありませんでしたが、各フロアで職員が創意工夫を凝らしたレクゲームに参加して頂きました。折り紙やレクゲームの他には、最近導入したアイパッドを使い、「youtube」で動画や音楽を楽しんでいます！
天気の良い日には、施設敷地内の散歩もしました♪

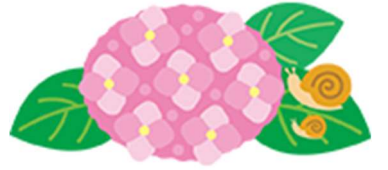


←レクゲームで好成績を残しました♪

花壇に咲いているチューリップが綺麗でした♪↓



6月(調理レク)



6月は2階・3階ともに調理レクでアイス作りに挑戦しました～！
手指を動かすことも立派なリハビリです！
長年の経験から「お手のもの！」という方もいれば、「ちょっと苦手かな。」という方も。
それでもワイワイ楽しみながら活動することができました！



7月(外出レク)



3F では外出レクを実施しました♪猛暑日・真夏日が続く、なかなか長距離の外出は難しい日もありましたが、それでも真夏の日差しを感じる事が出来ました！
2Fは？ ご安心下さい！9月に実施予定です♪



こんにちは!

デイケアです!

～愉快的なデイケア職員とご利用者様たち～

1階デイケアです。前号でもお伝えしました通り、例年実施している外出しクの実施がコロナウイルスの影響により、困難な状況にあります。そんな中ではございますが、できる限り楽しめるようなレクを日々行っております!

8月には、人気行事の一つでもある「夏祭り」と題してバーベキューを開催する予定です!

これからも感染対策を実施・継続しながら皆様に安全に楽しんで頂けるようスタッフ一同、励んでまいりますので、どうぞよろしくお願い致します!



毎月、楽しみのお菓子の日」ビンゴゲームに参加して好きなケーキをゲット!!



小さな畑ではありますが、キュウリやトマト・ピーマンなどを植えました!今から収穫が楽しみです!ご来設の際はどうぞ、覗いてみて下さい!右上の小さな写真は激辛野菜で有名なハバネロです。いったいが誰が食べるのでしょうか??

～ 施設からのお知らせ ～

○施設長のご紹介

7月1日より新たに施設長の塚本が着任しました。日々、ご入所者・ご利用者様のもとへ回診・診察を行うことはもちろんですが、ご家族様ともサービス担当者会議等でお顔を合わせることもあるかと思っております。どうぞ、よろしくお願い致します。



栄養だより

～ 館山管理栄養士による旬な食材情報 ～



○春の食材～ 夏野菜

夏野菜には、キュウリ・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・カボチャ・ズッキーニなど、彩り豊かな品種が挙げられます。旬のものは栄養価が高いと言われており、これらの夏野菜も夏の暑さを乗り切るために必要な栄養がたっぷり詰まっています。基本的に、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的と言われています。さらに、ビタミンも豊富で紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。夏野菜にはトマトやキュウリなど生でそのまま食べられるものも多く、夏に摂りたい栄養素を手軽に補給できるのも特徴です。夏野菜の栄養素や効能を知って、効果的に食べましょう。

○夏の食材を使ったレシピ ～ラタトゥイユ～

ラタトゥイユは、夏野菜を使った南仏の家庭料理です。夏野菜をたっぷり摂りたい、これからの暑い季節にお勧めの一皿です。水は加えずに野菜の水分だけで煮込むので、しっかりと野菜の味が楽しめるひと品です。いつものおかずやおつまみにも喜ばれることはもちろん。野菜ソースとしてパスタやグラタン、肉料理のソースとして色々な料理に合わせても良いですし、サラダのように冷やして食べるのもお勧めですのでぜひ、お試し下さい!

・材料(2人分)

玉ねぎ…1コ 茄子…2本 トマト…2個(カットトマト缶可) ズッキーニ…1/2本 パプリカ…1コ ベーコン…2枚 塩・こしょう…適量 ニンニク…1片 オリーブ油…適量

・作り方

- 1.野菜はそれぞれ大きめに切る。ズッキーニ、茄子は輪切りまたは半月切り、パプリカは乱切り、玉ねぎははくし切、トマトはざく切り、ニンニクはみじん切りにする。
- 2.野菜を炒める
鍋にニンニクとオリーブ油を入れ弱火で炒める。ニンニクの香りがしてきたら火を強め、玉ねぎ、茄子、ズッキーニ、パプリカの順に入れ、それぞれ2～3分ずつ炒める。(野菜は火の通りにくい順に入れる。)
- 3.調味料を入れる
トマトを加えてさらに炒めたら塩こしょうで味を調えます。全体に油がまわったら弱火にして蓋をする。
- 4.ときどき底から返すように混ぜながら、野菜が柔らかくなるまで煮込むと完成です!

編集後記

北海道にも短い夏がやってきました!いや～、しかし本当に毎日暑いですね…。そう思いつつ、暑ければ暑い程お風呂上がりの一杯は最高!と、ひっそりとこの猛暑を楽しんでいるのは私だけでしょうか?皆様も短い夏を様々な方法で乗り切ってらっしゃるかと思いますが、どうか水分補給を十分に行い、体調にはお気をつけてお過ごし下さい。 編集 西野 健太