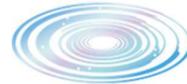


四季便り 夏号



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5年8月発行

北海道にも短い夏が訪れました。日中の日も長く、心身ともに開放的な季節となりましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

さて、長い間、私たちの生活に多大なる影響を与えていた新型コロナウイルスも5月8日より感染症法において『5類感染症』に引き下げられて以来、様々な場面で規制緩和の動きが始まりました。

当施設においても入所フロアでの面会制限を7月18日から一部解禁とし、各フロア生活場面での面会が可能となりました。入所様とご家族様が少しでもご面会を楽しんで頂けますと幸いです。

また、デイケア部門でも飲食を可能とした外出レクリエーションを解禁し、活動も盛り上がりを見せ、少しずつではありますが、コロナ流行前の日常に戻りつつあります。

一方で道内・札幌市内でもまだコロナ感染状況は増えつつあるのが現状です。施設の運営においては、今後も感染状況に留意しながら、安心・安全そして快適に施設でお過ごし頂けるよう、取り組んで参りたいと思います。今号は久々の通常版となります。施設でのご様子が少しでもお伝えできると幸いです。

5月といえば「子どもの日」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？入所フロアでは、5月に鯉のぼり製作に挑戦！！
それぞれ思い思いに好きな色で鱗を着色しました。
入所者様同士で「あー、これいいね。」「この色も素敵だよ。」とコミュニケーションをとりながらワイワイ活動出来ました！



おやつタイムで
一息〜♪

フォトギャラリー



母の日にご家族様から
花束のプレゼントに
にっこり♪ありがとうございます〜



～ 施設からのお知らせ ～

・各フロアでの面会開始にあたり～

これまで入所者様の差し入れ等の受け渡しやお問い合わせは1F事務で受けておりました。今後は直接、各階職員までお申しつけ下さい。なお、各階には意見箱を設置しております。お気軽にご活用下さい。ご面会に関する詳細な事項については、別紙のご案内または職員までお気軽にお訪ね下さい。

・サービス担当者会議について～

長らく開催を中断していたサービス担当者会議は再開しております。ご入所者様のご様子をはじめ、今後の進路等をご家族様と関係職員が情報を共有する貴重な機会です。ご参加のご協力をお願いします。開催時期については随時、担当の石川から皆様へ個別にご案内致します。

・ホームページをチェック！！

当施設のホームページから空室状況やブログ等、施設からの情報を発信しております。ぜひ、一度チェックしてみてください。

※パソコンでは『フォーシーズン真駒内』で検索。スマホからはコチラが便利！！👉



こんにちは!

テイクアです!



～愉快的なテイクア職員とご利用者様たち～



こんにちは! テイクアです。コロナウイルス感染症に対する対策も緩和され、飲食を伴う外出行事も解禁となりました。行事に参加されるご利用者様からは大変ご好評を頂いております♪

さて、5月のお花見は桜の開花が早く、桜が見れないかと心配しておりましたが、問題なく立派な桜を眺めることができました!

6月には待ちに待った数年ぶりの開催となる「回転寿司ツアー!!」福住にある「なごやか亭」へお邪魔しました。新鮮なネタはもちろん、店員さんがとても親切で、とっても大満足でした!!

7月18日～20日の3日間は恒例の「夏祭り」と題し、バーベキュー♪気になる天候と言えば、初日は少～し涼しすぎましたが、雨にあたることもなく、好天に恵まれ、絶好のバーベキュー日和となりました。皆様にも喜んで頂けたようでスタッフも嬉しく思います♪

今年はまだまだ出掛けます! そして食べます!?(笑)リハビリも大切ですが、慣れ親しんだ仲間や職員と楽しく過ごしていきましょう!!!



お花見では『旭山記念公園』へ行ってきました。風がまだ冷たかったですが、お天気には恵まれ札幌市内の景色を眺望出来ました!!



カンパ～イ♪
飲みニケーションで親睦も深まりました!!



栄養だより

～ 館山管理栄養士による旬な食材情報 ～



暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか? 今回は、夏野菜を使ったレシピをご紹介します。



夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を体内からクールダウンする効果があります。また様々なビタミン類が含まれ、体の調子を整えます。旬の夏野菜は栄養価も高くなります。彩りも良く、食欲を刺激してくれるので積極的に食事に取り入れましょう。

代表的な野菜には、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、ズッキーニ等が挙げられます。今回は、これらの野菜を使った『夏野菜カレー』をご紹介します。

カレーに使われるスパイスには、体温を下げ、胃腸の働きを促進する効果があります。そのため、夏にはぴったりのメニューです。食事量が減り、ビタミン不足になると、だるさ等の夏バテ症状に繋がりますので、ビタミン豊富な野菜と一緒に食べることをおすすめします。

夏野菜はカレーで食べるとビタミンを効率よく摂取できます。夏野菜に豊富なビタミンC等の水溶性ビタミンは汁に溶ける性質があるため、汁ごと頂くことで栄養素の損失が抑えられます。また、カロテン等脂溶性ビタミンは油で調理することで吸収率が高まりますので、まさに一石二鳥と言えるでしょう!



○夏野菜カレー

・材料 (2人分)

豚ひき肉…100g 玉ねぎ…1/4個 ズッキーニ…1/2本 ピーマン…1個
茄子…1本 トマト…1個 にんにく…1片 水…200ml カレールウ…約40g
サラダ油…大さじ1/2

・作り方

1. 玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマンはそれぞれ1cm角に切る。茄子は2cm角に切って水にさらして水気を切る。トマトも2cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら、豚ひき肉を加えてしんなりとするまで炒める。ピーマン、トマトを加えてサッと炒め、水を加えて沸騰したら、弱火で約8分煮る。
3. 火を止めてカレールウを加えて煮溶かす。汁気が少なくなるまで弱火で煮詰めて味を整える。
※ポイント ゴーヤ、パプリカ、トウモロコシなど、お好みの具材でアレンジできます。

編集後記

年を重ねる毎に好きだったはずの洗車や釣り、家庭菜園……。やりだすと好調ですが、とっかかりの腰が少～しずつ重くなってきたような気が……。『これではいかん!』と毎日、公私ともにムチを打って過ごしています。まだまだ暑い日が続きますので、夏野菜カレーを食べてこの夏を乗り切りましょう!!

編集 西野 健太

