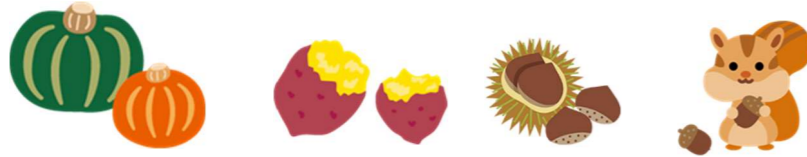


四季便り 秋号



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11月発行

今年は例年になく猛暑と長く続いた残暑により、私たちの体調をはじめ、自然環境等あらゆる場面でたくさんの影響がありました。そんな異常な暑さも落ち着き、ようやく北海道らしい本格的な秋の到来を迎えました。

さて、当施設においては面会も緩和し、ご家族様のご来設も増え少しずつですが、施設にも賑わいが戻ってきました。施設内での活動もコロナ前までとはいきませんが、各階で納涼祭や敬老会、カラオケ大会といった行事を開催することができました。活動を通して入所されている皆様の和やか表情を見ることができましたので、その様子を少しでも皆様へ本誌でお伝えできればと思います。



8月には納涼祭と9月には敬老会を行いました！納涼祭では、職員がヨーヨー釣りや綿あめ屋さんといった露店を出店し、お祭りの気分を味わって頂きました。

敬老会では、年齢の節目に合ったちゃんこを着て頂き記念撮影★

昼食には特別食をご用意させて頂きました♪

入所者様から『たまには大声を出して歌いたい！！』とのお声があり、入所者様のご提案でカラオケ大会を急遽、開催しました。職員は商品の準備、参加者へのお声掛け等のお手伝いをさせて頂き、企画から実施まで1週間という短い準備期間でしたが、提案者の〇様の素晴らしい司会進行でカラオケ大会は大成功！！

大会に参加し歌って下さった方、歌を聴いていた方も皆様がそれぞれの参加方法で楽しむことができ、素晴らしい企画となりました♪



～ 施設からのお知らせ ～

・各フロアでの面会開始にあたり～

5月より土日を除いた13時～17時までの間で面会を再開しております。ご予約は不要で1F事務所で受付を行い、各階へご訪問下さい。なお、施設内でコロナウイルスやインフルエンザ等の感染症が拡大した場合は、予告なくご面会を休止することがございます。予め、ご了承下さい。

・コロナワクチン秋接種について～

当施設では接種希望者に対して12月に順次、接種を予定しております。予診票と接種券が必要になりますので、ご準備をお願いします。詳しくは別紙のご案内をご確認下さい。

・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!

デイケアです♪



～愉快的なデイケア職員とそのご利用者様たち～

こんにちは! デイケアです♪ 今年の夏は記録的な猛暑が続き、お盆を過ぎても残暑がしばらく続き、北海道らしくない気候でしたね。さて、デイケアでは8月～10にかけて「納涼祭」「敬老会」と施設内での行事のほか、外出レクでは「ぶつドウ狩り」「紅葉狩り」とお出掛けし、秋を観て、感じて、そして食べて! ご利用者の皆さんと活動を通して秋を満喫することができました♪

11月は今シーズン最後の外出レク「回転寿司ツアー」ですが、この様子はまた次回に。乞うご期待!



どのブドウも甘くて美味しかったよ～♡



紅葉狩りは定山溪の奥に位置する『さっぽろ湖』へ行ってきました! 紅葉がとってもキレイでしたよ!

栄養だより



～ 館山管理栄養士による旬な食材情報 ～



秋も深まってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 朝晩は冷え込み、体調も崩しがちですが、しっかりと食べて栄養を摂りましょう。今回は秋の旬の食材『キノコ』をふんだんに使った料理『キノコと豚肉のフライパン蒸し』をご紹介します。

キノコには食物繊維が多く含まれています。キノコに含まれている食物繊維は、整腸作用をはじめ、体に嬉しい作用を持つ栄養素です。食物繊維には、水に溶けやすい性質を持つ『水溶性食物繊維』と水に溶けにくい性質をもつ『不溶性食物繊維』の2種類に分類され、それぞれ異なる性質を持ちます。水溶性食物繊維は体内で水分に溶け込んで粘性をもつため、胃から小腸への食べ物の移動を緩やかにします。その他、不要な成分を体内に排出する作用等もあります。不溶性食物繊維は、体内で水分を含みながら体積を増やすため、便の量(かさ)を増したり、腸を刺激したりすることにより、排便を促してくれます。

ぜひ、今が旬のキノコを食べて健康的な生活を送りましょう。



○キノコと豚肉のフライパン蒸し

・材料 (2人分)

豚もも薄切り肉…140g	酒…大さじ 2	しめじ…1パック (100g)
エリンギ…1パック (100g)	しいたけ…2個	大根おろし…70g
ポン酢しょうゆ…大さじ2	小葱 適量	

・作り方

1. しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。エリンギは縦横半分にして4等分にする。しいたけは石づきを切り落とし、スライスする。
2. フライパンに1を並べ、その上に豚肉を広げてのせる。酒をふりかけ、蓋をして弱～中火で蒸し焼きにする。
3. 肉の色が変わったら蓋を取り外し、炒め合わせる。全体に火が通ったら火を止める。
4. 器に盛って大根おろし、ポン酢しょうゆをかける。お好みで小葱、七味唐辛子を降りかけると完成です。

※ノンオイルでも、キノコと豚肉の旨みでご飯が進みます。キノコに含まれるビタミンB群は水溶性です。煮物や汁物は薄味に仕上げ、溶けだした栄養成分も残さずいただきます。

編集後記

あんなに暑かった夏も終わり、今ではすっかり秋…。そうこうしてうちにまた冬がやってきますね～。一年が経つのは本当にあっという間ですね。今年も残りわずか。よい一年と締めくくられるようにラストスパートをかけたいと思います。

編集 西野 健太