



つばめ だより



〒569-0015 高槻市井尻2丁目37番8号
TEL 072-660-3600 (代表) FAX 072-660-3601
<http://www.kyousei-fukushi.or.jp/warouen/>

発行元：社会福祉法人 恭生会 和朗園・佐和

発行月：平成25年8月 VOL. 45



毎年恒例の和朗園『納涼祭』を7月19・20日の2日にわたり開催いたしました。少し前より指折り心待ちにされていた利用者の方々の皆様をはじめ、ご家族の方々や近隣の方々も参加、盆踊りの輪に入って踊られるなど、今年も大盛況となりました。かき氷やたこ焼きなどの屋台もあり、皆さん童心に帰し、楽しいひと時を過ごしました。

ボランティアの方々には、様々なご協力と、華やかに会場を盛り上げていただきまして、ありがとうございました。

屋台村

デイサービスで6月に催した屋台村。今回のテーマは『縁日』です。かき氷や綿菓子等の食べ物の屋台を始めとして、ボール投げや射的、投げ輪等のゲームも登場。思うようにボールが掬えなかったり、一回で投げ輪が成功したりと、あちこちで歓声が上がりました。一足早い初夏のお祭りを楽しまれた様でした。



卓月演芸会

5月25日(土)、職員による演芸会を催しました。少し未熟な出し物でしたが、利用者の皆様による応援団の大きな声援もあり会場が一体となった会となりました。

た。少し未熟な出し物でしたが、利用者の皆様による応援団の大きな声援もあり会場が一体となった会となりました。



七夕 笹焼き

各フロアで「七夕」の笹飾りを行いました。皆様の様々な願を短冊に託して、願いがかなうことを祈りながら笹に細い紙縋りで結びました。



「七夕」笹飾りの願が天に届くように「笹焼き」を行いました。願い事が煙に乗って、天に届いたでしょうか？ 願い事はかないましたか！

ケアハウス佑和・ニュース

朝顔

いつも季節の花がいっぱいのケアハウス。今年は食堂のベランダで朝顔が誇らしげに育っています。入居の方が毎日欠かさずお世話をして下さい、綺麗な花が見事に咲いています。食事の時に皆様が話題にされ、楽しまれています。



書道クラブ

月1回、食堂に集まって、皆さんが真剣に、書道に取り組まれています。いきいきと文字を書かれている姿が、大変素敵です。書道に没頭されている……。そんな貴重な時間を今後も大切にしていきたいと思っています。



納涼祭

二日間にわたり開催した『納涼祭』。ケアハウスからも、前日祭では入居者二名様と職員が加わり「ひげダンス」を披露しました。本祭りでは、女性入居者お二人が「大阪ラプソディー」を熱唱。この日の為に、食堂に集まり、出し物は勿論盆踊りも真剣に練習されました。



栄養だより

夏はやっぱりそうめん

陽射しが強く、体力の消耗も激しい時期です。暑さで食欲が落ちる為、のどごしのよいそうめんを食べる方が多い季節です。

そうめんはゆでて水洗いする為、栄養分が流れ出てしまいます。つゆにつけて食べるだけでは栄養バランスが偏ってしまい、夏バテの原因にもなります。

そこで、肉や野菜をのせて食べる『ぶっかけそうめん』がおすすめです。

疲労回復に良いビタミンB群が多く含まれている豚肉や納豆、卵などに加え、夏の強い陽射しの中で畑に根を張ったトマトやナス、きゅうりなどの夏野菜は、水分が豊富で熱中症や夏バテには効果的です。

また、ツルツルツと清涼感たっぷりのそうめんですが、ただ単に冷たいと感じているだけではありません。歯切れの良いそうめんを食べるとリラックスしたときに出る脳波のひとつであるアルファ波が出ると言われています。

暑い夏にそうめんを食べて夏バテやストレスを吹き飛ばしましょう。



冷やしそうめん ～おいしい茹でかた～

①大きめの鍋で湯を沸騰するまで沸かします。

※小さい鍋では麺のゆがき具合にムラができてしまいます。

②麺の端を糸で縛ると、麺筋の揃った美しい盛り付けができます。

③沸騰した湯に②を素早く入れ、箸でかき混ぜます。

④再び沸騰したら、吹きこぼれないように火加減を調節しながらゆがきます。

※製麺に油を使わないそうめんでは、コップ1杯の水を注ぐ「差し水」が必要な場合もあります。

⑤ゆで時間の目安は約2～5分です。麺が半透明になるまでゆがきます。

※ゆでる時間は、麺の太さや製法によって千差万別です。太い麺ほど長くゆがきます。

⑥ゆで上がった麺は素早くざるに乗せ、流水に晒しながら「ぬめり」を取ります。

⑦氷の入った冷水で麺をしめます。

※炒めるときも、にゅうめんのときも、ゆで上がりを冷水でしめてください。食感が違います。



POINT

★そうめんでも、手延べそうめんと機械麺、乾麺と生めんでは、麺の性質が若干違います。麺の性質をしっかり把握すると調理に差が出ます。

家族会

開催いたしました

ご家族の皆様には、ご多忙中にも関わらずお集まり下さり、ありがとうございます。

今回の家族会は、食事形態や健康体操を中心にすすめました。熱心に耳を傾けていただき、体操にも参加して下さいました。

家族会は、回を重ねるごとにご家族の参加が増してきています。今後はより一層、情報交換や交流を深めるために『特養』『グループホーム』『在宅（デイサービス・ケアハウス・ショートステイ）』に分けて、開催を検討しております。次回もご家族の皆様の参加をお待ちしております。

処遇委員会サービス向上係



◇お知らせ

掲載写真等に支障がございましたら、施設までお伝えください。