

ホームだより いなだいら

特別養護老人ホーム伊奈平苑
伊奈平苑高齢者在宅サービスセンター
伊奈平苑ケアプランセンター
伊奈平苑ホームヘルプステーション
武蔵村山市西部地域包括支援センター



住所 東京都武蔵村山市伊奈平6丁目14番の2
電話 042-560-3916
URL <http://www.inadairaen.com>
mail info@inadairaen.com
編集・発行 社会福祉法人村山福祉会 編集係



デイサービス 藤本 定 様の作品

○ご利用者だより…P2 ○栄養士コラム…P3
○伊奈平写真館・お知らせ・編集後記…P4

【経営理念】

■一人ひとりの生き方を大切にし、地域で安心して暮らせる時間と空間をつくります。

【経営方針】

■私たちは、ご利用者の人権を守ります。

■私たちは、ご利用者が安心して生活できるよう、心の通うサービスを目指します。

■私たちは、サービス向上を図り、開かれた経営を行います。

■私たちは、地域に根ざした運営に努めます。

ご利用者寄稿

ご利用者だより

特養ご利用者、野口澄子様のぬり絵作品です。とても細かい小さな花びらも、さらにつひとつ陰影をつけて塗り分け、お花のやわらかな香りまで感じられそうです。



ぬり絵：MY介護の広場「大人のぬり絵教室」より（2点とも）

9月17日、フロアごとに敬老会を行いました。施設長からご利用者代表へ大きな花束贈呈！



父ちゃんの

味噌おにぎり

特養 柳原 フミエ 様

父ちゃんは毎日仕事、仕事で忙しい人だ。めったに子供とは遊んでくれない。
ある日父ちゃんは休みで家で寝てた。疲れて寝てるのだろう。私たちが子供らは家の外で遊んでいた。遊び疲れて

「腹減った！」と言っていたら、少ししたら父ちゃんが、お月様のような、味噌でにぎったおにぎりを作ってくれた。
疲れて寝ていたのに「腹減った！」という私たちが子供の声が聞こえたのだろう。その大きなおにぎりを両手で持ってパクつと食べる。
味噌とお米がちょうど合っておかずはいらぬい。おいしい、おいしい父ちゃんの手のような

大きな大きな味噌おにぎり。あまり子供達と遊んでくれない、父ちゃんの味噌おにぎり。今でも時々味噌でにぎって食べてみるとやはりおいしい。父ちゃんのおいしい、おいしい味噌おにぎりの話でした。



イラストも柳原フミエ様

発酵食品で

おいしく健康に！



発酵食品とは、微生物や酵素をもちい、食べ物発酵させたものです。

納豆、しょうゆ、味噌、漬物、鰹節、パン、ヨーグルト、チーズ、キムチ、酒などがよく知られています。

発酵させることで食材に含まれる栄養素の一部が分解され、うまみ成分が増えたり消化しやすくなったり、もともとの食材とは風味や成分が異なってきます。例えば、納豆はもともとの蒸し大豆と比べて、代謝を促し疲労回復効果のあるビタミンB2や丈夫な骨づくりに使われるビタミンKが納豆菌の作用により増加します。血栓を予防するナットウキナーゼと呼ばれる特異な成分も発酵により生まれるものです。

日本の食事には調味料を含め、発酵食品が身近にあります。和食をとることも自然と発酵食品をとることができでしょう。保存を効きやすくするために塩分が多いものがありますので、減塩が必要な方は注意が必要です。

発酵食品の目安量は決まっていますが、量をとりすぎるとおなかの調子を崩す場合もありますので、普段のおかずに少しプラスするような形でとると良いです。

発酵食品の一部はプロバイオティクスとも呼ばれ腸内環境をよくする菌などが含まれています。その餌となる食物繊維などの「プレ」バイオティクスを共にとることでより効果を高めることができると言われています。発酵食品と共に、野菜や果物、きのこ、海藻をとると良いでしょう。



鶏肉の味噌
ヨーグルト焼き

【材料】

- 鶏むね肉もしくはもも肉 300g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 味噌 大さじ2
- ヨーグルト 大さじ3
- にんにく(おろし) 小さじ1
- サラダ油 適量

1. 鶏肉を食べやすいサイズにカットし、軽く塩こしょうをふり馴染ませる。

2. 味噌、ヨーグルト、にんにくを合わせて混ぜる。ビニール袋に合わせた調味料と鶏肉を入れてもみこみ、そのまま冷蔵庫で30分以上漬ける。

3. フライパンが温まったらサラダ油をひき、肉を焼く。皮がついている場合は皮の方から火を入れ、返しながら両面よく火が通ったところで完成。
つけ合わせに好きな野菜のソテー、キャベツの千切りなどもセットにすることにより、発酵食品の良さを取り込んだ献立となります。



しゃきしゃき
塩麹キャベツ

【材料】

- キャベツ 半玉500g
- しめじ 1/2株(パック)
- 海苔 お好みの量
- 塩麹 大さじ4
- ごま油 小さじ1

1. キャベツは荒く千切りにし、水洗いする。しめじは石突を切り落とし、軽く水洗いした後沸騰したお湯でさっとゆでる(電子レンジ500ワットで40秒ほど加熱でも可)。

2. キャベツとしめじを入れたボウルに塩麹、ゴマ油、手でちぎった海苔を入れ和える。お好みで鷹の爪やこしょうを入れるとより香ばしくなります。



コラム・レシピ作成

伊奈平苑 岸野管理栄養士

伊奈平写真館



色塗りや工作に勤しまれてる風景です。



7月14日に盆供養を行いました。丁寧に設えた祭壇におひとりおひとり手を合わせ、先立たれたご家族、ご先祖を偲びました。



晴れた日に、苑の敷地内で花火を行いました。職員が付き添い、安全に配慮しつつ行っています。



同じく7月に避難訓練を行いました。有事の際の備えとして、毎年実施しています。



10月に苑内ホールにて、今年も秋祭りを開催しました！射的や輪投げなどの催し物の他、たこ焼きなどのお祭りらしい食べ物の用意もし、ご利用者様に楽しんでいただきました。

編集後記

暑かった夏が垣間見えますが、暦の上ではもう秋です。秋の味覚を十分に満喫しながら、来るインフルエンザなどに十分注意して冬に備えたいと思っております。皆さんも秋の味覚を楽しみましょう！

(編集係 K)

R4.10.10

お知らせ

自衛消防訓練
確認会に参加しました



9月16日に北多摩西部消防署で行われた自衛消防訓練確認会に参加しました。例年行われていた自衛消防審査会とは異なる形式であり、より実務に、近い形での確認会となりました。確認会では実際に消火栓を用いた放水や館内放送を行い、いざというときの場面でも慌てることなく対応を行えるよう、非常時の手順を確認し、気を強く引き締めて取り組みました。