

この街ですっと自分らしく生きるあなたと一誠会を結ぶ



初音の杜
れいめい 明

令和元年

第
97
号

7月15日



特集

地域包括ケアの要は『定期巡回』&『看多機』

～ご利用者も介護する家族もともに安定した暮らしが送れるサービス～

CONTENTS

- ② 特集 地域包括ケアの要は『定期巡回』&『看多機』
- ③ 特集／介護の相談箱
- ④ 特養通信／訪問介護だより
- ⑤ 居宅介護支援事業所だより／苦情の窓／ロコの部屋
- ⑥ グループホーム通信／デイサービスだより
- ⑦ 私のボランティア活動／御礼／一誠会からのお知らせ
- ⑧ 第二偕楽園ホーム／特養通信／看多機だより
- ⑨ 第二偕楽園ホーム／サ高住通信／かいらくえん通信
- ⑩ 地域貢献／新人スタッフ紹介
- ⑪ 所長の窓／編集後記
- ⑫ トピックス1・2／やさしい高齢者のお食事レシピ



社会福祉法人 一誠会

ISO9001 認証取得



偕楽園ホーム

〒192-0005 東京都八王子市宮下町983番地
TEL 042(691)2830(代) FAX 042(691)8288

初音の杜

〒192-0005 東京都八王子市宮下町988番地
TEL 042(691)8289(代) FAX 042(692)1772

第二偕楽園ホーム

〒192-0004 東京都八王子市加住町1丁目18番地
TEL 042(691)0913(代) FAX 042(691)1870

URL: <http://kairakuenhome.or.jp>

特集

地域包括ケアの要は『定期巡回』&『看多機』
 〳ご利用者も介護する家族もともに安定した暮らしが送れるサービスク

高齢者になっても住み慣れた地域で、自立した生活を最期まで送れるように、必要な医療、介護、福祉サービスなどを一体的に提供しようと国が進めている地域包括ケアシステム。中でもその中心と位置付けられているのが、一誠会が行う

定期巡回・随時対応型訪問介護看護(以下定期巡回)と、看護小規模多機能型居宅介護(以下看多機)です。

定期巡回・随時対応型訪問介護とは

定期巡回は、日中・夜間を通じて、訪



定期巡回も看多機も利用料金は1か月の定額制で介護費用の膨らみすぎという心配も減ります



定期巡回では、知識、経験豊富なヘルパーがご利用者、ご家族のご要望にフットワーク軽くご対応します



定期巡回で入浴介助もできます。自宅のお風呂は安心できますね



看多機では認知症ケアをはじめ、身体機能の維持・向上、レクなどを通じて仲間づくりをサポートします

問介護と訪問看護が一体的に、また密接に連携しながら、定期巡回と随時の対応を行います。

一誠会では、定期巡回に夜間対応型訪問介護、さらには訪問介護一体的に実施しており、ご利用者の状態に応じて円滑なサービス提供が可能です。

八王子市民のためのサービス

定期巡回も看多機も地域密着型サービスといわれるサービスです。地域密着型サービスとは、事業所が所在する市町村

看護小規模多機能型居宅介護とは

の被保険者、つまり、原則八王子市民の方のみが対象のサービスですので、ご利用者はもちろん、介護するご家族にとっても安定した暮らしが送れるサービスといえます。

看多機は、24時間365日の運営で通いを中心に「宿泊」「訪問介護」「訪問看護」のサービスを一体的に提供するサービスです。大きな特徴は、訪問看護の提供にあたって交付された医師の指示書をもとに、看護職員が「通い」や「泊まり」の利用時にも医療

処置を行えることです。

地域包括ケアシステムを支える要

国の医療政策の転換で在宅療養患者が増加している一方、退院後それを支える介護・看護の連携体制が不十分といわれる中、定期巡回や看多機の存在は、同じ事業所で介護と看護の一体的なサービス提供が可能となり、より医療的ニーズの高いご利用者にも対応できる地域包括ケアシステムの要といえます。

事業所数の少なさが今後の課題

しかしながら、定期巡回も看多機も



通いサービスを利用することで、自宅だけの生活にはならず社会とのつながりを維持できます

事業所の数は全国的にも、また八王子市においても極めて少ない状況です。

国民の多くは、介護が必要になっても住み慣れた地域(自宅)での生活を希望しています。

一誠会が行う定期巡回や看多機は、その生活を支えることができるサービスとして、利用する価値の高いサービスであることは間違いありません。



定期的に宿泊を利用することで、ご家族も適度に休息をとることができ、介護の負担を抑えられます

看護・介護職員が同じ事業所なので、情報共有もしつかりできることで安心感が大きいのも特徴です

介護の相談箱

このコーナーでは広報委員会に寄せられたご意見、ご質問にお答えするものです。

Q

令和元年10月に消費税が8%から10%に増税になりますが、影響はありますか？

A

あります。

今回のように消費税の税率が変わる場合、医療や介護の施設でも事業運営に必要な設備・備品、食材料費などを仕入れる際に消費税を支払いますから、当然支出が増えます。しかし、保険診療は非課税扱いのため、サービスを提供してもご利用者から消費税をいただくことが出来ない仕組みになっています。

そこで、医療や介護の保険サービスを行っている事業者の負担を補てんするために、消費税増税に合わせて診療報酬、介護報酬を臨時で改定することになったのです。もちろん、消費税増税分の補てんですから、診療行為そのものの評価が変わるわけではありません。

今回の場合は、入院基本料や外来の初再診料、施設の入居料などの「基本料」の部分の報酬が見直されます。

細かい数字については各事業所から増税前に説明と同意が求められると思いますので、そちらでご確認ください。

広報委員会では、皆様から園または記事に関するご意見、ご質問をFAXかメールで募集しています。
FAX:042-691-8288 / E-mail:home@kairakuen2830.sakura.ne.jp

特養
通信

買い物外出!

去る5月22日(水)に、買い物外出が行われました。

買い物外出とは偕楽園ホームにおいて、毎週水曜日に行うイベントの一つで、ご利用者の方に職員が付き添い、近くのショッピングセンターに出かけ、ご利用者の欲しい物を購入してもらおうというものです。今回は、ご利用者K様とN様と共に日の出のイオンモールへお出かけいたしました。移動に



久しぶりの外出に緊張されている様子。社会との繋がりには有意義な時間となります



買い物をする事で刺激が生まれ、認知症の予防にもつながります

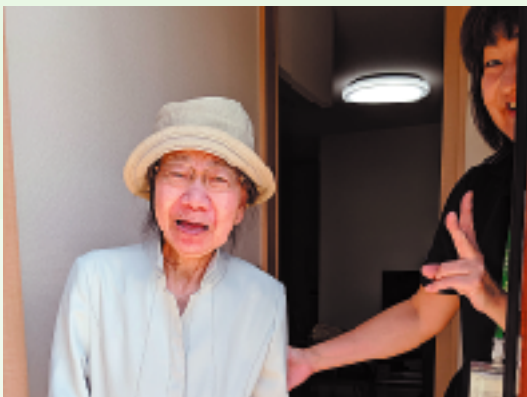
は、車椅子でも乗れる専用の車両を使って目的地へ向かいます。出発前は緊張した面持ちのご利用者も、目的のお菓子をみつけた時などにはとても明るい笑顔が見られます。なかなか外に出かけられる機会が少ないなか、一週間に一度の外出の機会を楽しみにしていただけよう、今後も多くのご利用者と共に出来ることできればと思っています。

問
訪
護
介
だ
よ
り

定期巡回へ切り替え

定期巡回・随時対応型訪問介護看護というサービスは、24時間365日いつでもコールがあれば訪問できるサービスです。

偕楽園ホームでは、訪問介護も行っていますが、6月に訪問介護から定期巡回に切り替えられた利用者A様は、ご家族不在時間の配膳と入浴介助でしたが、首を寝違えたせいか起き上がりが難しくトイレにも行けない状態になり1日3〜4回の訪問が



定期巡回でデイサービスへの送り出しも行います。元気に体操してきてください

必要でした。3日ほどで回復されましたが、今度は夜中にベツトからずり落ち左大腿部を痛めてしまい、再びトイレに行けない状態になってしまいました。

そこで間隔を置かず1日何回でも支援を利用できる定期巡回サービスをご利用する事になりました。偕楽園ホーム訪問介護課で同事業を行っているため馴染みの職員が訪問しています。



定期巡回で毎日の夕食を配下膳。ヘルパーが支援することで、副菜も正しくできます

居宅介護支援事業所だより

「認知症の方を支える家族の会」

居宅介護支援事業所のケア

マネジャーは、介護支援を受けながら在宅で生活されている高齢者と、その家族の相談支援を行います。

相談を受ける中でも、認知症の方の介護をされているご家族の悩みは尽きることがありません。

そんな悩みを抱えているご家族にお知らせしたいのが、高齢者安心相談センター左入が主催している「認知症の方

を支える家族の会」です。

認知症の方を介護されているご家族同士の交流の場として毎月第二火曜日に開催しています。困っていることを相談したり、お互いにアドバイしたり、ただただ愚痴をこぼしたり：

同じ立場だからこそ、気兼ねなくおしゃべりができます。定期的に開催していますので、悩みを一人で抱え込まずに、是非参加してみてください。

日時：毎月第二火曜日
13:30～15:30
場所：アビリティーズ・ケアネット
八王子営業所
(久保山1-9-154 UH調剤在宅1階)



「認知症の方を支える家族の会」は毎月第二火曜日に開催しています



お問い合わせは、高齢者あんしん相談センター左入(地域包括支援センター左入)へ

苦情の窓

偕楽園ホーム

短期利用ご利用者の通院時の情報提供の流れ

ご利用者の通院について、原則施設で対応していますが、短期入所のご利用者に関しては、ご家族の同行でかかりつけ医のいる医療機関へ受診されることがあります。その際、健康状態についての情報提供が不足していたことがあり、病院のほうで医師より指摘を受けたと苦情をいただくことがありました。

原因は担当者よりご家族への連絡が充分ではなく、情報共有がされていなかったことでした。

体調の変化があった場合は、都度連絡をしてご家族と共有を図る必要があります。

対策として状態変化時・処置対応時は生活相談員、ケアマネジャーを通しご家族へ速やかに連絡し、ご家族へ伝達されているかを記録に残すこと。

受診の際はケース記録をお渡しし、近況の状況報告など連絡をするにより職員全体で周知することで改善を図りました。

ロコの部屋

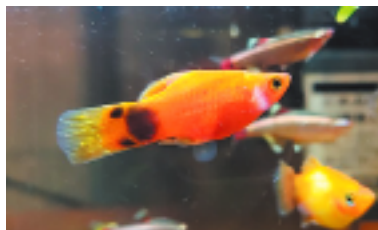
このコーナーでは、愛犬ロコが目撃した仲間たちを紹介しています。

ミッキーマウスプラティ ～水槽のマスコットの存在～

梅雨も明け、いよいよ本格的な夏の到来ですね。

先月、第二偕楽園ホームの水槽に、新しい仲間ハイフィンレッドミッキープラティがお目見えしました。通称ミッキーマウスプラティは、尾びれにミッキーマウスのワンポイントが入った水槽のマスコットの存在として人気が高い熱帯魚の一つです。

第二偕楽園ホームのお越しの際は、涼しげに水槽を泳ぐ魚を見て、一時でも真夏の暑さを忘れてみてはいかがでしょうか。



プラティは、卵が母体内で孵化した後母体外に出る卵胎生魚。生まれたての赤ちゃんにも注目!

グループホーム通信

元気の源



日常生活の中の刺激にもなり、皆様笑顔で参加されていました

去る6月14日(金)、ピアノの生演奏しながら、ご利用の方々に懐かしい歌を聴いてもらうイベントがありました。

普段眠っていることが多いご利用者も大きく手拍子をして歌を唄われ、先生に「何がいいですか」と質問されると大きな声で「ぞう！」(童謡)と答えられるなど、普段と違った光景を見ることが出

昔の習い事は年齢を重ねても
忘れないものです



来、大変微笑ましい雰囲気でした。

初音の杜では、他にもカラオケや歌遊び、音楽療法も行っています。

音楽を取り入れることは、不安や緊張などをなだめる効果や、歌詞を思い出し、声に出して歌を唄うことで、脳を活性化されとても良い刺激になると言われており、今後も音楽を使った余暇活動を積極的に取り入れていきたいと思っています。

☞ デイサービスだより ☞ おたのしみアウトドア



やきそば作りもすでにベテランの域。味も抜群です



美味しいものを食べるとやっばり、笑顔がこぼれます

去る5月14日(火)、15日(水)、16日(木)、デイサービスでは、お楽しみアウトドアを行いました。

この行事では、屋外に張ったテントの下で、外気に触れながら食事をすることで、開放的な気分と食事を楽しむことを目的に開催しました。

目の前で鉄板を使って職員がその場で焼く、焼きそばとフランクフルト、きのこたっぷりのきのこ汁がメニューで、お味も。何よりです。

去る5月14日(火)、15日(水)、16日(木)、デイサービスでは、お楽しみアウトドアを行いました。ご利用者が参加されました。ご利用者からも、「外で食べることがうれしい」張ったテントの下で、外との声が聞かれ、普段よ

りも食が進んでいるようでした。

高齢者の方々にとって、外で食事することは日常の中では、決して多くはないことですが、心地よい風を感じながら活気のある時間につながれば

私のボランティア活動

小澤 一男 様

急なお願ひもいつもこの笑顔で応じていただいています



黙々と仕事熱心。でもお話すると大変ユーモアもあり楽しい方です

本号では、普段からお世話になっていらっしゃるボランティアの皆様を紹介させていただきます。

今回は、5月より一誠会にご尽力を賜っている小澤一男さんをご紹介します。

偕楽園ホームがありま
す宮下町のお隣、戸吹町にて現在は現役を引退されて、趣味の畑で多くの野菜を作られており、充実した「セカンドライフ」を過ごしているとのこととお話がありました。

偕楽園ホームと初音の杜に入り、得意の畑仕事を活かし花壇の整備やお庭の手入れ、車の洗車から芝刈りまで、職員では手が届きにくいところまで自発的に取り組んでいただいています。

洗車道具や備品まで持参していただき、何より、お元気で職員より若々しく休憩もほとんどせずに汗額だけで動かれる姿を拜見しては、この先そうなりたいと憧れの感情も抱かせてもらっています。

御礼
(4月16日〜6月15日)

「ご寄付のご紹介」

衛藤淳 鈴木久代 セレモハイ
ネス株式会社 高橋康晴 平山
マツエ 藤崎舞雪 水野敬生
山口政司 渡邊益代

ボランティアのご紹介

浅野昌昭 雨宮千代野 石井絹子 石川啓子 磯洋子 市川敏子 伊藤涼子 伊藤玲子 稲村育子 植田京子 江坂千恵子 遠藤宏子 大谷征也 岡部章臣 岡部きし子 岡部トシ枝 小澤一男 小澤茂男 小山田修司 柏木伸子 梶原久廣 菅野令子 木田勝也 木下敏夫 北原勲 工藤浩一 功刀正芳 桑田明子 小室節子 斉藤和子 佐藤君枝 佐藤博子 佐藤鷹志 志村カツ子 清水益枝 東海林喜久子 須藤誠 平董子 高井浩司 高橋光子 田代隆行 多田典子 立川利子 千葉康子 長 邦充 塚谷眞奈美 堤直子 手塚宏 東京純心女子・中学高等学校 つくし部 戸倉球子 中村弘子 野澤征子 橋本勝代 橋本正子 林陸太郎 引田恵美子 平野勝 福士定明 福田文夫 古田いと 古屋せつ子 町田正隆 丸山紀公 三沢道子 宮下町会 三橋セン 茂木恵美子 望月明美 山口敏 山崎倫子 山中美舞 渡辺恒子

敬称は省略させていただきます。

8・9月の一誠会からのお知らせ

●行事の開催予定

8月31日(土) 17時00分〜19時00分

社会福祉法人一誠会 納涼夏まつり

【場所】 偕楽園ホーム 駐車場

地域の方も歓迎いたします。

9月 敬老会

【場所】 偕楽園ホーム 第二偕楽園ホーム

初音の杜 (通所・グループホーム)

9月 彼岸法要

【場所】 偕楽園ホーム 機能回復訓練室

9月28日(土)〜29日(日) 若松神社祭礼

【場所】 鶴舞まちの広場

※各事業所から、別途、詳細をご案内いたします。

◆介護のことよろず相談

日時 令和元年8月21日(土)

日時 令和元年9月15日(土)

場所および時間は、第二偕楽園ホーム相談室 14時00分〜15時30分
介護のことについて、ケアマネジャーに相談してみませんか？

担当 梶原 眞由美

■地域交流会(万講座)の開催

日時 令和元年9月7日(土)

内容 「介護保険制度あれこれ」

講師 社会福祉法人一誠会 法人事務局長

特別養護老人ホーム偕楽園ホーム 施設長 堀 茂

場所および時間は、第二偕楽園ホーム14時00分〜15時30分
※各事業所から、別途、詳細をご案内いたします。

特養通信

— お好み焼きパーティー —

去る6月12日(水)、豊楽と福寿のユニット合同でお好み焼きパーティーを行いました。

ホットプレートを用意し、ご利用者の目の前で焼いて、出来たてアツアツなものを提供させて頂いていただきました。ジューッという焼く音、ソースの甘い香り、お好み焼きをひっくり返す時のパフォーマンス、笑ったら青のりが歯についていた時のハプニング。すべて目の前で調理

をすることで得られる楽しさだと思います。

「花に水、人に愛、料理は心」と料理人の神田川俊郎さんは言いました。栄養管理という目的だけでなく、食事は心を満たしてくれます。会話がはずみ、笑いあい、嫌なことがあってもその時だけは忘れられます。これからも、ご利用者の皆様



普段は食の細い米山さんがあまりの美味しさに？おかわりしてくださいました



お好み焼きのいい香りに事務所にいた職員もつつい誘われてしまいました



あじさいの装飾が完成し、ご利用者もその出来に大満足でした



手作りの前かけで、見事「金太郎」になった狸の置物「ポン太」です

看多機だより

— 行事の開催でサービスの充実を —

看護小規模多機能型居宅介護事業所では、日々の活動において、ご利用者の皆様に装飾作りを楽しんでいただいています。

6月を迎え、フロアでは皆様に折り紙を折っていただき、あじさいの装飾を作りました。皆様には職員と共に配置や飾りつけも考えていただき、完成時には達成感も味わっていただけたものと思います。また、第二偕楽園ホームの玄

関でお馴染み、狸の置物「ポン太」ですが、こちらも衣装の制作や「衣装替え」を手伝っていただいています。

5月は端午の節句にちなみ「金太郎」に扮してもらいました。「衣装替え」は毎回フロアで行い「ポン太」のキャラクターも相まって、とても楽しい雰囲気になり、衣替えや衣服づくりなどの思い出に結び付ける機会にもなればと思っております。

サ高住通信 — はじめての運営懇談会

サービス付高齢者住宅では、より良い運営とサービスの向上に向け、ご入居の皆様、ご家族の方々からのご意見を取り入れるよう努めております。

玄関には「ご意見箱」を設置しております。付近に記入用紙がありますので、どなたからでも、貴重なご意見をいただければと思います。

また、去る6月17日(月)には、第一回目となる「運営懇談会」



玄関先にあるご意見箱にはどなたでもご記入の上投函していただくことができます



懇談会の様子。初の開催となりましたが、和やかな雰囲気の中、貴重なご意見をいただく事ができました

を開催し、入居の皆様にご参加から多数のご意見をいただき、ご意見箱からの内容も併せて検討させていただきました。

買った物や外出、余暇活動について、設備や清掃などの環境面について、日々の困りごとや災害時の非難などについてお話し合いをすることができました。

今後もご入居の皆様やご家族、地域の皆様と共に、運営を進めていきたいと思います。

かいらくくえん通信 — プール遊びが始まりました

昨年10月にオープンした企業主導型保育所「かいらくくえん」ですが、日に日に暑さが増す中、今年度はじめてのプール遊びが始まりました。

プール遊びでは、楽しいという環境を作り、まずは、その子がしたい水遊びから少しずつ、水に慣れて、子どもが自分からプールに入りたいという意欲を引き出し、プールの楽しさに触れて楽しんでいきます。



ペットボトルからでる水に光が差し込んでキラキラ。水しびきをあげながら、1人ひとりが水を嫌がらず、楽しんでいます

プールの冷たい水に出入りすることで、毛細血管が刺激され、皮フが強くなると言われます。

また、血管循環がよくなることで免疫力が高まり、風邪を引きにくくなると言われます。

かいらくくえんでは、今後も園児一人ひとりが、水を楽しみ、お友達との関わりもプール遊びの中でも経験し、まさに成長を肌で感じる事が出来るよう努めていきたいと思います。

コップから水分を自分で上手に飲めるようになりました。プールあそびでも水分補給は、忘れずに行っています



地域貢献活動

楽らくサロン5年目記念

楽らくサロンとは

ここでは、社会福祉法人一誠会で取り組んでいる地域公益活動についてお伝えしています。今回は楽らくサロン。偕楽園ホームで毎週一回、地域の方々に向けて、介護予防に役立つ運動と運動後の楽しい会食を行っています。



参加者からも「楽らくサロン」改め、「楽らくファミリー」と呼ぶべき私達の絆というご意見もあるようです

法人主体から皆のサロンへ

楽らくサロンは平成27年1月20日にスタートしました。当初は常勤の理学療法士が中心でしたが、現在ではサポート役。ボランティアさんやご参加者が主体的に活動する形になっています。

加住町会館でパーティー

楽らくサロン誕生5年目を皆で祝おう！というご参加者の熱気を受け、地域の市民会館で祝いの会を開きました。



楽らくサロンの象徴ともいえる運動の一つ。四股はパーティーのこの日も欠かしません

新人紹介

★地域福祉課

西尾 恵（にしおめぐみ）



5月か
ら訪問看
護ステー
ションに
入職しま
した。次々に新しい発見に出会
う日々ですが、早く仕事を覚え、
ご利用者が満足のゆくサービス
を提供したいと思えます。

★相談支援課

武井 さやか（たけい さやか）



5月に
偕楽園ホ
ーム相談
支援課に
入職しま
した武井と申します。以前は在
宅のケアマネジャーをしており
ました。早く、皆様のお役に立
てるよう頑張りたいと思えます。

★地域福祉課

出口 令子（でぐちれいこ）



5月よ
り看護小
規模多機
能型居宅
介護で勤
務させていただけます。
ご利用者の方々へ居心地のい
い生活の場を提供していきたい
と思っております。精一杯頑張
ってまいりますのでよろしくお願
いします。

★栄養課

丸山 たみ（まるやまたみ）



ご利用
者の方々
がこのホ
ームが住
み慣れた
安心できる施設となり、穏やかに暮らしていただけるように、心優しいスタッフの皆様方とチーム力でお手伝いしていきたいと思えます。

所長の窓

オープンから10カ月経過して



第二偕楽園ホームが開設して10カ月が過ぎました。この間、地域住民の方々や関係機

関の方々には多大なるご支援をいただきました。ようやく軌道に乗ってまいりました。本当にありがとうございます。

地域包括ケアシステムの構築に向けて

特集にもあったように、一誠会では、地域にお住いの高齢者の方々が住み慣れた自分の希望する場所で安心して生活が継続できるように、各事業所間で情報を共有し連携し地域包括ケアシステムを構築していきたいと考えております。

地域・関係者のご協力のもと

地域包括ケアシステムを確立していくためには、地域の方々や関係機関の方々

の協力は不可欠だと考えております。

このことから、地域や関係機関の方々とのつながりを強めることが必要です。で、地域で開催するイベントへ積極的に参加していくことはもちろん、ボランティアや実習性の受け入れなども積極的にを行い、一誠会で開催するイベントへの参加を呼び掛けていきたいと思っています。

安心して暮らせる地域づくりを目指して

今後とも、地域の方々が安心して暮らせる地域づくりを目指して各事業所の機能を最大限に発揮してまいりますのでご支援、ご協力を宜しくお願いいたします。



近隣大学の看護学生が実習に来て利用者と楽しそうにお話しているシーンです。

第二偕楽園ホーム 看護小規模多機能居宅介護

所長 菊池正彦

編集後記

広報活動の重要性

この度、公益社団法人全国老人福祉施設協議会が設置する広報委員会の委員長を拝命しました。



全国老人福祉施設協議会は、一誠会も加盟する高齢者福祉施設を中心とした約12,000の事業所会員の協議体です。

昨今、企業や団体などの社会責任が問われる中、情報発信を司る広報の役割はますます重要になってきています。中でも社会福祉法人は、世界に類を見ない高齢化が進んでいる中、社会全体に対する幅広い信頼を得ることが求められているといえます。

全国老人福祉施設協議会はもちろん、一誠会としても地域に信頼されるよりよい団体に成長していくためには、福祉・介護を必要とされる方々に対して、どのようなメッセージをいつ、どのように発信し、そして、発信した内容が最大の効果が得られるよう努力していかなくてはならないと思っています。

常務理事
統括施設長 水野敬生

トピックス
1

『医療と介護 Next』
(メディカ出版)に一誠会が登場！

この度、(株)メディカ出版が発行する在宅医療介護従事者向けの人気情報誌「医療と介護 Next」に、一誠会の地域密着型サービス事業がカラー刷5ページという長さで紹介されました。

記事では、なぜ地域密着型特養や看多機、定期巡回など、多くも地域密着型サービスという発想が生まれたのか、なぜこの組合せなのか、などが掲載されています。



メディカ出版『医療と介護 Next』
(6月10日発行) 価格1,728円

トピックス
2

八王子市による「地域包括ケアシステム」に関する勉強会

国が進める地域包括ケアシステムの実現は一誠会の目指す姿です。そこで、法人として改めて地域包括ケアシステムへの共通理解を深めることを目的に、去る6月26日(水)に、八王子市福祉部高齢者福祉課の辻野主査をお招きして、勉強会を開催しました。

参加した一般職からは、「疑問に思っていたことがあったが、溜飲が下がった」などと、勉強会の成果が早くも感じられました。



当日は野田課長にもご参加いただき実りある勉強会になりました

家庭でできる
やさしい

高齢者のお食事レシピ

ゴーヤと
桜海老の卵焼き

◆ゴーヤの栄養◆

ゴーヤの苦み成分であるモモルデシンには血糖値や血圧を下げ、食欲増進作用があります。ビタミンCも豊富でメラニンの肌の沈着を抑えることで、美白効果が期待でき、暑い夏にぴったりの食材です。

材 料 (4人分)

ゴーヤ 1/3本(60g)、塩(塩もみ用)適量、桜海老 3g、ツナ缶 1缶(70g)、卵 3個、みりん 大さじ1杯、サラダ油 大さじ1杯

作 り 方

1. ゴーヤは荒みじん切りにして塩もみし、よく絞る。
2. 卵の中に具材とみりんを入れ、良く混ぜる。(写真2)
3. 卵焼き器にサラダ油を入れ、2を流し込み、卵焼きを作る。(写真3)
4. 適当な大きさにカットしたら出来上がり。彩りが良く、お弁当にもおすすめです。(完成)

