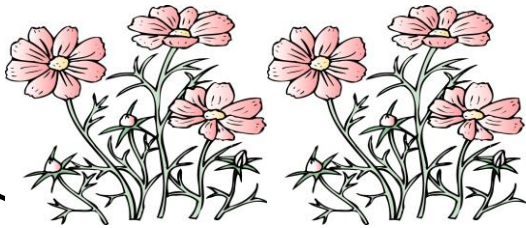


里だより ~315号~ 令和4年10月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

【 山部田地区公民館へ行ってきました 】

先月はまだまだ暑い日が続きました。台風以降次第に涼しく感じるようになり、秋の深まりを感じるようになりましたね。

さて、9月14日、山部田地区の「いきいきふれあい活動」へ初めて参加してきました。当日は20名ほどの方々にご参加いただきました。

第1プログラム：支援相談員 狩野担当「ジェスチャーゲーム」では、言葉を使わずに身振りや動作で相手に伝える事ができるかをチャレンジして頂きました。皆さんジェスチャーがとてもお上手でした。次回は難易度を上げた内容にチャレンジして頂けるとと思います。日常でもマスク着用時のコミュニケーションに活かしてもらえれば幸いです。

第2プログラム：理学療法士 早野担当「転倒・骨折予防について」の体操を行いました。主に下半身の体操と頭を使った内容を30分ほど行いました。ほぼ全員の方々が最後まで取り組む事が出来ました。自宅でできる体操や留意点について積極的に質問され、皆さんの介護予防の意識の高さに感心しました。

他の地区に負けないパワーを感じました。

また、おじゃまします。





●看護介護部（入所）●

9月に「さくらユニット」でアイス会を行いました。まだまだ残暑の残る中、アイスを食べながら夏の終わりを感じていただきました。

また、十五夜にちなんで可愛いうさぎの形をしたお菓子もいただきました。施設内のコロナも治まり、日常を取り戻して皆さま元気にお過ごしいただいています。

リモート面会も再開となりましたのでお待ちしております。



●通所リハビリテーション部●

学習コーナーでは、塗り絵・まちがい探し・数独・クロスワード・脳トレ問題を用意しています。以前は、週1回火曜日の更新でしたが種類を充実させるため現在は、週2回「月・木」に更新しています。

何かお気づきの点がありましたら職員までお申し付けください。



- 1位 まちがい探し
- 2位 ぬり絵
- 3位 数独
- 4位 脳トレ問題
- 5位 クロスワード





♡お食事の紹介♡

今月は、実際に利用者様にお召し上がりいただいている食事の中から【もろみ焼き】をご紹介します。



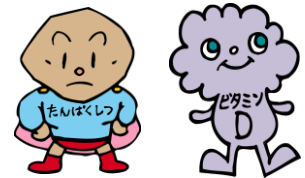
❀もろみ焼き 献立❀

- ・ ご飯
- ・ もろみ焼き
- ・ ナスの甘辛炒め
- ・ サラダ
- ・ 果物（フルーツ缶）

『もろみ焼き』（材料：4人分）

※作りやすい分量で記載しています

カレイ	4切れ	(1切：約60g)	
もろみ	小さじ4		
濃口醤油	大さじ1/2		【付け合わせ】
砂糖	小さじ1強		トマト1玉
みりん	小さじ1弱		
酒	小さじ1弱		



≪ 作り方 ≫

- ① もろみ・濃口醤油・砂糖・みりん・酒を合わせた調味液にカレイを漬け込む。(白身魚・さばでも調理出来ます)
- ② 漬け込んだカレイを200℃のオーブンで6～10分焼く。(フライパンやグリルで焼く場合は、アルミホイルに包んで焼くとふっくら仕上がります)
- ③ 皿に焼き上がったカレイをのせ、スライスしたトマトを飾れば出来上がり。

※魚を鶏肉や豚肉に変えても美味しくいただけます。
その場合は、焼き時間を長めにするなど調整ください。





10月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
<p>●入所ご利用のご家族様へ●</p> <p>朝夕と随分、涼しくなってきました。 衣替えのご準備をお願いします。</p> 						1 
2	3 (通所) 体重測定	4 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	5 (通所) 体重測定	6 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク (通所) 体重測定	7 (通所) 体重測定 	8 (通所) 体重測定
9	10 スポーツの日 通所あります	11 (入所・通所) 口腔ケア 	12 	13 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	14	15 
16	17 (入所) 音レク	18 (入所・通所) 口腔ケア	19 	20 (入所・通所) 口腔ケア	21 	22
23	24 (入所) 音レク	25 (入所・通所) 口腔ケア 	26 	27 (入所) 音レク	28 	29
30	31 (入所) 音レク					