

ユニットたより

「炊きたてごはん」

リビングでの生活改善の一環でこのほどごはん炊きを開始しました。

現在、食事は厨房室から配膳車で各ユニット内に運ばれご提供していましたが、本来、生活の場であるリビングで実施できるのが理想です。

しかし、主食制限、栄養管理等の問題もあり、種々検討の結果、今回Fユニットでごはん炊きの実施となりました。

リビングのテーブルに炊飯器があり、台所で米をとぐ音、湯気があがり炊きあがったごはんの匂い、これだけでも生活感が漂い、暮らしの苦みを感じさせます。



まだ提供できるご利用者は限られますが、今回の実施で「ごはんは炊きたてがやっぱりいいね」「おいしそうだね」などの声と共に、自然の笑顔が見られたのがなにより収穫だと思えます。

(E・Fユニット H)

「ビンゴがリンゴ？」

十一月の行事では「ビンゴゲーム」を初めて行い、若い人達とはまた一味違った盛り上がりを見せました。

ルール説明を行い、皆様が納得したところでカードを配りゲームスタート。職員が大きな声で番号を発表すると「うーんないねえ」「あつたあつた！」などと一喜一憂する声飛び交いました。

一番はじめにビンゴになったのはM様。「初めての経験です」と嬉しそうに景品を選ばれておりました。Y様はビンゴを

「リンゴ！」と大きな声で言っていました。「かわいらしい間違いにその場にいる皆様の笑いを誘い、和やかな雰囲気とな



りました。

最後までなかなかビンゴにならなかったI様が無事ビンゴとなり、欲しかった膝掛けを手に入れたところでゲームは終了となりました。「実用性のある歯磨き粉を選んだよ」や「可愛いから巾着を選んだ」など、その方らしさが現れており、楽しいひと時でした。

(Aユニット・ショー トステイ S)

「季節感」

Bユニットの喜内はる子様は、花の苑で生活を開始されてから約二年半経過し、毎日健やかに過ごされています。

ユニットでは四季折々生活環境の工夫をしますが、ともすると、季節感を忘れてしまいがちな面があります。



十一月のある日、喜

内様をお誘いし、リビング東側にあるベランダへ外気浴を兼ねて出てみました。そこには毎年、市内の小林農園様から寄贈される小菊が置かれ、ひんやりした外気の中に甘い香りが漂っています。

喜内様は小菊に近寄り「即座に「あれえー！きれいだね」と表情がとても豊かになり笑顔も見られました。

あいにくこの日は少し雪がかかっている、短時間での外気浴でしたが気分転換になり、なにより深まりゆく秋の季節感に浸ることができました。

この日、ご主人との面会時の仲睦まじい光景がなお一層際立って見え、大変に微笑ましい限りです。

(B・Cユニット M)

すこやか生活目誌

皆さんのご家庭では年末年始にはどのような料理が食卓に上がりますか？大晦日にはやはり年越しそばを食べるとい方が多いのではないのでしょうか。

そばを食べる由来は他の麺と比べ、切れやすいことから「今年一年の厄を断ち切る」ため。また、「細く長い」ことから長寿を願って食べるなど諸説あるようです。そばは他の穀類よりもたんぱく質が多く栄養価が高いのが特徴です。「ルチン」という成分も含まれており、これは血管を強くする作用や抗酸化作用を持ちます。水に溶けやすい成分なのでそば湯も一緒に飲むとより効果的です。

高崎花の苑でも大晦日は毎年恒例、年越しそばを提供する予定です。

(管理栄養士)



編集後記

来春の完成を目指し、現在三号館の工事が進捗中です。変わらぬ忙しい最中にいます。今年も高崎市の実地指導が無事に終わりました。概ね、問題なくクリアできたと思っております。毎年このこととはいえ、終了するまでは何かとバタバタし、今は少し息をついたところです。

先日、とあるご家族から世間話の際に、「無理して働けるのも五十五歳くらいまでだよ」と言葉をかけていただきました。よく考えると深い意味を感じます。限りある期間をどう使うか、どう仕事するか。

気付けば年末。つい最近紅白の番組がやっていました。少し早いですが、来年もよろしくお願ひします。

(管理者)

