

天王森の郷 R3年春号



コロナに負けるな！

今できること少しずつ始めよう！

去年は新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、施設行事や地域のイベントが自粛となり、皆様との交流が減ってしまいました。



コロナ禍でも、地域の皆様に少しでもお役に立てることはないだろうか？

何かお手伝いできることはないだろうか？

皆様と一緒に活動できることはないだろうか？と考えました。



そこで今年は清掃と理美容代行という活動を考えました。現在、町内会の役員の方と調整中です。詳細が決まりましたらご連絡いたします。



今、私達ができることをコツコツと始めていきたいと思えます。

在宅講習会について！

5月に在宅介護講習会を予定しておりましたが、皆様の感染予防を第一に考え、資料をお送りすることにいたしました。

内容は「**高齢者の低栄養、寝たきり・筋力低下(フレイル)予防**」です。

「食事摂取基準」という言葉を聞いたことがありますか？

私たちが「1日にどの栄養素をどれくらい食べればよいのか？」という数値です。厚生労働省が5年毎に改定をしています。

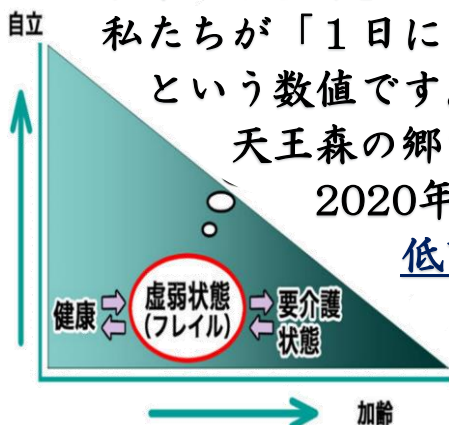
天王森の郷では、献立作成時に活用しています。

2020年版では 新たに高齢者の低栄養・寝たきり・筋力の

低下予防が加えられました。加齢に伴う筋力の

減少を予防するために高齢者の食事が

見直されたのです。どうぞご活用下さい。



今まで在宅講習会に参加されたことのない方でも、ご興味のある方は資料をお送りいたしますので下記までにご連絡下さい。

よろしく申し上げます。

問い合わせ先:天王森の郷(三澤、松田) ☎045-804-3311

便利食材で素敵なおやつに大変身♡

おやつは皆さんの生活の中で、とても楽しみなことの一つです。天王森の郷では手作りや既製品など、様々なおやつを提供しています。また、通常のおやつ以外にもレクリエーションでおやつ作りを行い、普段と違った雰囲気楽しんでいただいています。



桜パウダー

春といえば桜です。桜の香りが楽しめる食材というと「桜の塩漬け」を思い浮かべる方が多くいるのではないのでしょうか？でも塩抜きが少し面倒！！



そんな方にお薦めなのは、桜の花の塩漬けを乾燥させた食材です。そのまま、材料に混ぜると桜の香りが楽しめてとても便利です。例えば、ちらし寿司に混ぜて桜ちらし、和え物に混ぜて桜和え…



よもぎパウダー

草もちの材料として知られている、よもぎは野原や河川の土手などに自生しているので、比較的簡単に採取できる嬉しい野草です。

でも…いざ草もちを作る時、下処理に時間が掛かりとても大変！！



そんな方にお薦めなのは、よもぎを粉末状にした食材です。よもぎパウダーはお湯で戻し、戻し汁ごと使えるのでとても便利です。例えば、草団子、草もち、よもぎケーキ、よもぎパン…



施設の人気おやつNo.1にも便利食材を使っています！

施設の人気おやつNo.1は手作りプリンです。プリンには1個ずつ型に液を流し入れて作るのですがとても時間が掛かります。その中でも、

キャラメルソース作りが一番大変な作業ですが…。

手作りプリンにも救世主があります。

それはキャラメルソースのタブレットです。見た目は飴玉ですが、これを1粒型の中に入れるだけで、美味しいプリンが簡単にできます。プリンは高齢の方から赤ちゃんまで皆さんが大好きなおやつです。是非お試しください。



編集後記

編集担当 松田・三澤

去年は2月頃から新型コロナウイルスが猛威を振るい「緊急事態宣言」という今まで体験をしたことのない「宣言」が2回もありました。

また「ステイホーム」(家から出ないで！)と言われ、学校や職場に行かず、パソコンで授業・仕事・飲み会をする時代になってしまいました。とても目まぐるしい変化です。感染予防・対策にはとても必要なことですが、人とのふれあいの大切さを考えたのは私だけでしょうか…。早く皆さんに会いたいです。

発行元 社会福祉法人たちばな会 特別養護老人ホーム天王森の郷

〒245-0016 泉区和泉町733番地 電話：045-804-3311 FAX:045-804-5005

※ホームページにて施設内の詳しい情報を公開していますので、是非ご覧ください

天王森の郷では、居宅介護支援センターへの介護保険に関するご質問等や特別養護老人ホーム・ショートステイ・デイサービスのご質問、ご見学等を随時受け付けております。

<http://www.tenmori733.jp/>

R3.4月発行