

# わたぼうし

## 豆知識



桜が咲き、日差し優しい季節となりました。ニットやコートで体が隠れる冬が去りました。薄着になり自身の体形にびっくりされた方もいるのではないのでしょうか。

体脂肪を1kg減らすには、7200kcal分に相当します。これを1ヶ月に換算すると、1日あたり、240kcalずつ減少しなくてはなりません。240kcalを減らすには、間食では約プリン1個、シュークリーム1個、カステラー切れ、ドーナツ1個を食べた量。又、運動で考えてみると、ふつう歩きで78分、早歩きで60分に相当します。

フルマラソンを1回走っても約2500kcalの消費です。約3回分フルマラソンを走らないと、体脂肪1kgは減らせません。よって、脂肪はコツコツ減らしていくことが大切です。食べすぎには注意し、少しずつ動く習慣をつけ、身も心も楽しく春を迎えましょう。

240kcalを減らすには・・・



プリン1個



ドーナツ1個



カステラー切れorシュークリーム1個



普通歩き78分 or 早歩き60分

## ぽぽっと



## 寄り合い花壇



現在、新しいメンバーが増えて4名で毎日楽しく花壇のお世話をしています。

少し時期は戻りますが、活動の発足当初に植えて大切に育ててきた南高梅と甲州小梅の若木が初めての開花を迎えました。1月27日に枝の剪定をした際にもそろそろ咲きそうな蕾がいくつかありましたが、2月10日についに1輪が開花しました。そのあとを追うように続々と開花し、皆さんも梅の花に負けないうらい元気な笑顔で寒さに負けず活動しています！

## 通所フロアの行事紹介



### 1月の行事

### 壁飾り「絵馬」



通所フロアでは季節に沿って毎月、利用者様と一緒に壁飾り制作を行っています。1月は壁に鳥居を飾って、絵馬を作ってもらい飾りました。絵馬には今年の干支の蛇と一緒に1年の抱負を書いて頂きました。「健康でいられますように。」「家族と一緒に居られますように。」と自分または家族の為に願いを書かれていました。蛇が嫌いという方もいましたが、毎年同じものを作っていると聞かれ来年が楽しみと話されていました。

壁飾りは月によって変わっていきますが、色塗りをやっていただいてそちらを貼ったり、折り紙を折ってもらって貼ったり様々です。参加されている利用者様からは色を塗るのが楽しい。枠からはみ出すことがあるけど職員さんが優しいので手伝ってくれて完成出来るとの声がありました。手を使うことでリハビリにもなると楽しそうに行っていました。

これからも季節に沿った壁飾りを作っていきます。

### 2月の行事

### 制作レク「キーホルダー作り」

壁飾りと併せて制作レクも行っています。2月はキーホルダー作りを行いました。色の種類はいくつかのパターンがあり、利用者様に作りたい色を選んで頂いています。職員から作り方を聞きながらご自身でボンドを塗って、パーツを重ねて貼られていました。作り終えて、かわいいものが出来たと嬉しそうな声がたくさんありました。その後、ご自宅に鞆に付けたと教えて頂きました！



## 管理栄養士のレシピ

朝はパン食派の方にも◎

## 春野菜のミルクスープ

材料 (1人前)

春キャベツ1/16個	25g
新玉ねぎ1/8個	25g
新じゃがいも1/2個	50g
人参2cm	20g
アスパラ1本	30g
ベーコンスライス	1枚
オリーブオイル	小さじ1/2(2g)
にんにく(みじん切り)	少々(1g)
酒	小さじ1(5g)
牛乳	1/2カップ(100ml)
コンソメ	顆粒少々
塩	少々
ブラックペッパー	少々

## 作り方

- 春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃがいもはそれぞれ1cm角に切っておく。人参はいちょう切り、アスパラは2~3cm、ベーコンは短冊に切っておく。
- 鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて火にかけ、ベーコン、春キャベツ、新じゃがいも、新玉ねぎ、人参を炒める。
- 野菜がしんなりしてきたら、アスパラ、酒を加えて炒める。
- 牛乳、コンソメを加え、温まったら塩、こしょうで味を整える。



## アレンジ

旬の味覚のはまぐりを入れてもおいしい！

一人分の、はまぐり(大)1個(正味100g)を砂・塩抜きしておき、野菜がしんなりしてきたら、酒等と一緒にはまぐりを入れて炒める。はまぐりの貝が開いたら、牛乳、コンソメを加えて味付け。材料を変えれば、春のものがなくても、好きな具材で通年OK。

## 管理栄養士のPOINT

春のカルシウム補給にも◎

春野菜の独特の苦みや香りは、体内の細胞に溜まった余分な熱や水分といった老廃物を体から出してくれる働きがあります。

次回発行予定

令和7年7月

を予定しております！

介護老人保健施設  
ケアセンター八潮 介護保険事業者番号 1151080019  
〒340-0802 埼玉県八潮市鶴ヶ根1184-4  
☎048-998-2220

広報誌がホームページに掲載されております。是非、ご覧ください。

## わたぼうし

https://cc-yashio.jp



※広報誌掲載の写真等については同意に基づく掲載であり、無断転記を禁止いたします。

# 八潮市立資料館

八潮市立資料館の見学に行ってきました！

11月29日に八潮市立資料館に見学に行きました。

八潮市の地域資料や昔使用していた道具の展示物、古民家を見学し、八潮市が歩んできた歴史や文化を見る事が出来ました。明治9年に建てられた大型民家に展示されており、昔懐かしい瓦葺や使用していた道具・かまど等を見学し、利用者様から幼い頃に使っていたよ。懐かしいね。との声やどういう風に使っていたか職員に説明をしてくださり、昔を懐かしむ各々の声が聞かれました。



# 寿司バイキング

令和6年11月22日に寿司バイキングを行いました。

メニューはマグロ赤身・ぶり・サーモン・玉子・アナゴ・蒸エビをご用意しました。寿司職人を施設に招き、各フロアを回り、利用者様の前で寿司を握る所を実演して頂きました。久しぶりに握る所を見て拍手が上がり笑顔を見せて喜ばれていました。お寿司を召し上がり、利用者様からは美味しいとおっしゃり、笑顔が見られており、何度もおかわりされ、おかわりの都度握って頂き、完食されていました。



# 消防署見学に行ってきました！



12月4日にケアセンター八潮の道路の向かい側にある消防署に見学に行きました。入所利用者様、通所利用者様それぞれで見学に行き、普段何気なく目に見ている消防車や救急車を止まった状態でゆっくり見られていました。車内は普段見ることはできないため、車内がどういう仕組みになっているか、各車両に積んである装備がどういうものか見せて頂き、説明を受けて普段テレビで見ているような気になっていた物を見ることができ、とても良かったと仰られていました。放水訓練の見学もでき、本職の消防士が行うところを見ると迫力があり、消防署内の見学では出動に使用する装備保管庫や指令室、昔の消防器具の展示を見られました。装備保管庫では実際に使用する酸素ボンベとマスク装着の体験が出来ました。指令室では指令を受けた後、どういう風に指揮をし、出動するか説明してくれました。普段聞けない事なので真剣に聞かれていました。昔の消防器具を見て昔はこういうのを見かけたねと利用者様は懐かしがられていました。

消防士の方々ともお話され、かっこいいと話されており、消防士と一緒に写真を撮られており、いい記念になりました。



# 介護の仕事

介護スタッフは利用者様やご家族様から伺った目標を達成するために、それぞれの状態に合った車椅子やベッドへの移乗方法、食事の提供方法、口腔衛生の管理方法、排泄・入浴など、日常生活に必要な動作を看護師・リハビリスタッフ・栄養科スタッフと話し合い、計画を立てています。それに沿って朝・夕の寝起きや昼食後の休憩時間にベッドで休まれる利用者様の乗り移りの介助、食事時間に配膳と自身では食べられない方の介助や歯磨きの介助、トイレやオムツ交換の介助を行い、必要に応じて計画の見直しも行っていきます。

また、自由時間ではレクリエーション活動のほか、リハビリ以外でも身体を動かして頂くため、廊下を一緒に歩いたりする体操時間を設けています。レクリエーション活動にてキーボードで流

行歌や童謡などを演奏すると、皆さん笑顔になり口ずさんだり手拍子したり、いつもと違う一面が見られます。体操の方も自分で歩けなかった方が歩けるようになるなど効果が出ています。毎日慌ただしく一日が過ぎていきますが、利用者様から笑顔や「ありがとう」の一言を頂く度に日々のやる気と活力に繋がります！

