

あさま苑だより ほのぼの

第26号

〈編集・発行〉特別養護老人ホーム 伊勢あさま苑 伊勢市朝熊町3074-11 TEL0596-20-5511 FAX0596-20-5577



回転寿司へ
レッツゴー!
6月18日(金) かつば寿司にて



雨の日でしたが、
外出をしました。
自分の好きなネタの
お寿司が来るまで、
回転しているお寿司を
ジッと眺め
取っていました。



お寿司・味噌汁・デザートまで
食べて、お腹いっぱいになっ
「美味しかった、初めて来たの
で、社会勉強になるわ。」
「好きな物ばかり食べられて
良かった。」と
満足していただきました。



かいごの泉

～トロミ剤を使用した介護食～



えんげ ＜嚥下障害とは？＞

水や食べ物が飲み込めなくなったり肺の方へ行ってしまうことを嚥下障害といいます。
特に水や食べ物が肺に入ってしまうことを誤嚥と言います。

☆嚥下障害を疑うポイント

- ・食べ始めると咳が出る。
- ・食べ物が喉を通りづらい。
- ・食事のとき疲れて呼吸が苦しくなる。



嚥下機能が低下することで、食事や水分を摂らなくなり、体力低下や脱水症を引き起こしてしまうことが懸念されます。

また、ムセることが続き肺炎を起こしてしまうことも考えられます。

ムセる時はトロミ剤を利用してみましょう。

少しのトロミをつけるだけで、スムーズに食事ができるようになる事もあり、栄養状態の低下を防止できます。

トロミ剤を使った食べやすいお食事のレシピを紹介いたします。

ポテトグラタン

電子レンジで簡単に作ったホワイトソースが味の決め手です。唾液欠乏・義歯や咀嚼障害に悩む多くの方々に喜ばれる1品です。

材料(1人分)

- 男爵芋……………100 g
- ホワイトソース…120 g
- パルメザンチーズ…10 g (小さじ2弱)
- ベーコン……………10 g
- ※ホワイトソース(5人分)
- 小麦粉……………100 g
- バター……………100 g
- 牛乳……………500 g
- 食塩……………5 g (小さじ1)
- こしょう……………少々
- とろみ剤……………10 g
- ローリエ……………1枚



【作り方】

- ① 男爵芋は小さく角切りにし、茹でしておく。
- ② ホワイトソースを作る。耐熱ボールにバターをいれ、軽く電子レンジで溶かす。溶けたバターに小麦粉・とろみ剤を加えて混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる(*とろみ剤は粘度がつくまでに2～3分はかかりますので、牛乳を入れながらしっかり混ぜることがポイントです)。最後に半量のパルメザンチーズを加えて混ぜる。
- ③ ②にローリエを加え、電子レンジで沸騰するまで加熱し、最後に塩・こしょうで調味する。
- ④ ホワイトソースができたら、①の男爵芋と刻んだベーコンを耐熱皿に入れ、③のホワイトソースを上にもふりかけ、オーブンで軽く焼き色をつける。

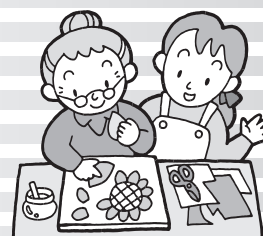
夏祭りに向けて!

音楽Aクラブ



文化祭に向けて!

工作クラブ



私たちは頑張ってます!

あさま苑 川柳

お題

「夏祭り」

一. 太鼓腹 祭り太鼓と 二重奏

二. はなやいだ 祭の後の 蟬時雨

三. 今だって 心で踊るわ 盆踊り

四. ゆかたいろ あなたへの想 そう とどくかな (クオーサレ)

五. 夏祭り 酒におぼれて けんかする (東 美智子)

六. 夏祭り 過ぎればそこに 秋風が

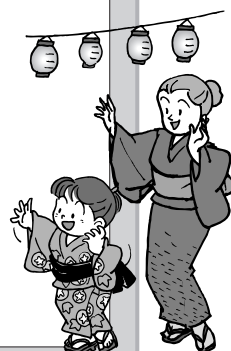
七. ほのぼのと 楽しく過ごす

あさま苑 指折り数えて

夏の祭待つ

(岩船)

今、話題の川柳コーナーを設けました。皆さんたくさん作品を応募して頂き、ありがとうございました。全部紹介できませんでしたが次回も楽しみにして下さい。

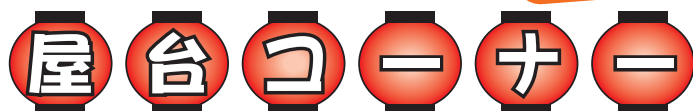


伊勢あさま苑 夏祭り

～地域の皆様・ご利用者の皆様とともに～



ひまわり合奏団♪



※夏祭りの内容は変更する場合がございますので
その節はご了承下さい。

※雨天時は夏祭りの規模を縮小とさせていただきます。

ヨーヨーつり



たこ焼き



焼きそば



かき氷



進化する花火

夏祭り
開催日時

今年もやります!

8月29日(日)

午後6時から

どうぞ期待!

ご参加お待ちしております♪

社会福祉法人
ウエルケアより
平成21年度決算報告書及び平成22年度事業報告書の内容につきましては、あさま苑事務室にて閲覧できますので、希望される方は、事務員にお申し出下さい。

※毎月お誕生会開催

10月

運動会

9月

敬老会
市内巡り(外食)

8月

恒例夏祭り

7月

七夕
選択昼食会

今後の行事予定

施設見学・相談は随時
行っております。

受付時間

AM9:00
～PM4:00

お気軽にご相談ください。

今年も、梅雨の季節です。
例年に比べて、5日も遅く入ったとのことですが、災害につながりような大雨にもならず、遅く入って、早く明けてくれたらいいですね。
さて、一年を振り返り、夏祭りを開催致します。開催日もホント夏の終わりなので、想い出の一ページに、是非、皆様お立ち下さいね。

編集後記