

ケアハウスゆーとりあ

# 焼きたてパンランチ



# 五常会通信

ケアハウスゆーとりあの食堂がパン工房に変身。慣れない生地の扱いに苦戦中…

## 手作り 焼きたてパンに挑戦!

6月24日(土)

発行責任者  
社会福祉法人 五常会  
理事長 山本 晃  
特別養護老人ホーム  
ケアハウスゆーとりあ  
〒599-8243  
堺市中区見野山 164  
Tel 072-236-8779  
Fax 072-234-8674  
【HP】  
<http://yutoria.or.jp>  
【E-mail】  
[gojoukai@yutoria.or.jp](mailto:gojoukai@yutoria.or.jp)

この日の昼食にお出しするパンを、ケアハウスご入居者の皆さまと一緒に、生地から手作りしました。料理は得意!という方は多いのですが、「でもパン作りは初めて!」と少し苦戦される場面も。

「生地が伸びるから切るのが難しい!」  
「大ききバラバラなるわ」  
「食べるとき喧嘩なるね」  
「お話も楽しみながら作業に取り組んでいました。」  
生地を丸めたら、つぶしたゆで卵をトッピングしたり、ハムとチーズを巻きこんで成形したら、いよいよ焼きの工程へ。

「パン屋になった気分」  
「上手く焼けるといいな」  
「お昼ごはん楽しみ」  
と、焼きあがるのを待ち遠しそうにされていました。  
昼食のときにちようど焼きたてでご提供。  
「きれいに焼けてよかった」  
「いろんな種類食べられてうれしい」  
「やっぱり焼きたてはおいしいね」と好評!会話も弾んでいました。



サイドメニューはポトフに  
ほうれん草のソテー  
パンにぴったり!



まちのパン屋さん  
にも負けない出来栄え



特別養護老人ホーム

# カラオケで

もりあがりました。  
令和5年7月9日・16日(日)



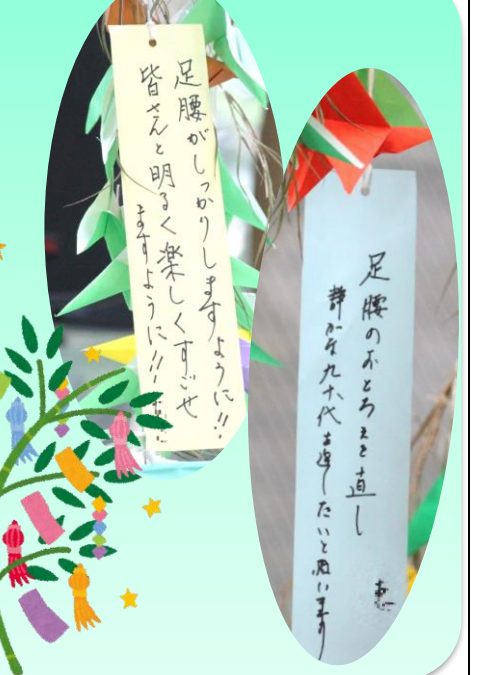
カラオケは好きな方が多く、「歌わないけど聴くのは好き」とご参加された方も、知っている曲が流れると自然に口ずさんでおられました。ユニットごとに日にちと時間を分けて開催。ご入居者のお好みに合わせて、焼きたて餃子とお酒を用意するユニットもあれば、涼しげな夏のデザートをいただきながら楽しむユニットも。普段とは違う皆さまの表情やお声に、職員も一緒に楽しませていただきました。



今年の笹は枝葉が多く緑がとてもきれいで、ご入居者の皆さま手作りの星や舟、輪飾りなどをたくさん作り、笹がしなるほど飾りつけました。昨年までの願いごとのほとんどは「コロナ退散」。今年はコロナ関連の短冊はありませんでしたが、外出ができない期間が長かったため、「足腰がしっかりとりますように」「おいしいものが食べたい」という願いごとや、社会情勢を反映して「世界平和」と書かれているものも。皆さまの願いごとがひとつでも多く叶いますように。

ケアハウス

# 七夕



# デイサービスセンター きりり

## 7月のテーマ 柔軟性

今月はストレッチングやレッドコード体操を中心に柔軟性アップに取り組みました。

まずは柔軟性とは何か、なぜ重要かということについて勉強しました。柔軟性は筋肉と腱が伸びる能力のことです。筋力と同じく基本的な運動能力のひとつとされています。動きのしなやかさだけでなく、転倒しても怪我をしない、疲労回復などにも関係し、健康的に日常生活を送る上で非常に重要です。

レッドコードはきりりでも人気のプログラムです。頑丈な紐を握ることで安心して体を預けることができるため、伸ばしたい筋肉の余計な緊張がとれて十分なストレッチ効果が得られます。適度な運動を行い、暑い夏と一緒に乗り越えていきましょう！



### 【ご面会について】

日頃より施設運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。現在のところ、ゆーとりあでは一部制限を設けながらご入居者とご面会していただいておりますが、引き続き検温・手指消毒・マスク着用等、基本的な感染症予防対策へのご協力をお願いしております。面会方法の詳細についてはホームページのお知らせをご参照ください。



### ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ

検索



### 診療所たより

#### 『夏バテには ビタミンB群』



暑い日は食欲が出ず、なんとか喉に通るものをと、さっぱりしたものばかり食べていませんか？素麺やうどん、冷麺など、炭水化物（糖質）中心の食事が多くなってしまう、栄養に偏りが出て、疲労回復に欠かせないビタミンB群が不足しやすい傾向にあります。また、のども渴くので、水分を摂りすぎてしまい、胃が食べ物を受け付けにくくなることも。そうになると、余計に食欲がなくなり、またさっぱりしたもの（糖質中心メニュー）…という悪循環になってしまいます。食欲も元気も出ない暑い日の食事こそ、栄養バランスを考えて、特にビタミンB群を意識してみましよう。

ビタミンB群にはいくつか種類があり、以下のような食材もおすすめです。

- ★**ビタミンB1**  
豚肉、うなぎ、たらこ、ナッツ類
- ★**ビタミンB2**  
レバー類、うなぎ、牛乳
- ★**ビタミンB6**  
カツオ、マグロ、サンマ、バナナ
- ★**ビタミンB12**  
レバー類、カキ、サンマ、アサリ、ニシン
- ★**葉酸**  
枝豆、法蓮草、レバー類
- ★**ナイアシン**  
たらこ、カツオ、落花生、レバー類
- ★**パントテン酸**  
レバー類、鶏もも肉、納豆
- ★**ビオチン**  
レバー類、卵、イワシ、ニシン、落花生

小さな一品としても取り入れやすい食材が多いので、ぜひ意識して追加してみましよう。

(看護師 I・M)



# ケアハウスの 8月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 お出かけ日和 (10:30~)	4 訪問歯科 お出かけ日和 (10:30~) 訪問美容 (特養)	5
		ホーム喫茶				茶道
6 スポーツ クラブ (10:15~)	7	8 手芸クラブ	9 けんびそう 健美操 (10:30~)	10	11 訪問歯科 音楽クラブ	12 音楽リハビリ (10:30~)
	花火大会	ホーム喫茶			花火大会 (予備日)	
13 誕生会	14 お出かけ日和 (10:30~)	15 ラパット お出かけ日和 (10:30~)	16 避難訓練	17	18 訪問歯科 訪問美容 (特養)	19
		ホーム喫茶				茶道
20	21	22 手芸クラブ	23 けんびそう 健美操 (10:30~)	24	25 訪問歯科 音楽クラブ	26 訪問美容 (ケアハウス)
クッキング クラブ		ホーム喫茶				
27	28	29	30	31		
映画会		ホーム喫茶				

## 【お知らせ】

新型コロナウイルスの感染拡大状況等により、急遽予定が変更となることがあります。  
五常会通信およびホームページ、施設内掲示板等でお知らせさせていただきます。  
皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

ケアハウスゆーとりあ