

<ケアハウスゆーとりあ>

クッキングクラブ

五常会通信

春の陽気の中での散策を楽しみながら



手際よくあんを包まれます

ケアハウスの「クッキングクラブ」は本格的なスイーツを、簡単においしく作れると大人気です。
4月は『ヨモギ餅』。自然のヨモギを使って作りたい！という思いから、堺市南区の自然が多い地区まで

4月23日(日)

自然の食材を使った スイーツ作り「ヨモギ餅」

足を延ばし、いざ散策。ヨモギがたくさん自生している土手を見つけ、皆さま器用に斜面を登られ、多くの草の中からヨモギの柔らかい葉先を選び分け、丁寧に摘んでくださいました。
施設に戻ってから、摘んできたヨモギを下茹でしてからすりつぶし、白玉粉に

混ぜてお餅を作りました。最近では、市販の粉末ヨモギを使って簡単に作れるようですが、生のヨモギは緑色が濃く鮮やかで、売っているヨモギ餅よりも薫り高いお餅ができました。
中にあんこを入れて包めば完成。ヨモギを摘み取るころから手作りしたヨモギ餅には皆さまとても満足されていました。

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



きれいにできあがり！



皆で摘んだヨモギの香りは格別



たくさんのおすそ分け
ありがとうございます

たこ焼きパーティー!

【ケアハウス】

4月27日(木)



「僕が焼くと失敗するから
食べるの専門だよ」

タコ・ネギ・紅ショウガ・天かすなど、
スタンダードな具材に、お好みでチーズ
も入れました。

「お好み焼きは焼いたことあるけど、
たこ焼きは初めてやねん、楽しみ！」
「子供と一緒に作ったことあるわ」
など、思い出話を楽しみながら、作った
ことがないと仰られつつも、手際よくま
んまるに焼いておられました。

食べる時には皆さまハフハフ言いな
がら、熱いたこ焼きをおいしそうにほお
ばっておられました。

「外がカリカリでおいしいな」
「何もつけなくても十分おいしい」
「ビール飲みたなるな〜」

皆さまたくさん召し上がっていました。
「たくさん焼いたから、これ食べて〜」と
職員におすそ分けもいただきました。

【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。

このたび、新型コロナウイルス感染症の5類感染症への
位置づけ変更に伴い、面会方法を一部変更させて
いただいております。ご高齢者は基礎疾患をお持ちの
方が多く、疾患が重症化しやすい傾向があることから、
引き続き基本的な感染症予防対策は継続させていた
だきますので、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上
げます。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。

【面会時のお願い】

- ・面会中はマスク着用にご協力ください。
- ・**大人数での訪問、大声での会話、
長時間の滞在、面会中の飲食**はご遠慮ください。
- ・居室での面会時は換気をお願いします。



5月23日(火)

コロナ禍を経て、久しぶりにデイサービス
とショートステイの合同でイベントを開催。
みんなで一緒に体を動かし、体操に取り
組みました。

今後も合同で
一緒に楽しめる
イベントを企画
していきます。



みんなでリハビリ

【デイ・ショート】

デイサービスセンター きりり

5月のテーマ

「姿勢」



「背筋を伸ばしましょう！」
 「肩甲骨は内側に寄せて！」
 と日常にお声掛けしています。
 ご利用者からは「いつまでも若々しくいたいから背中をのばしたい！」
 という声が多く聞かれます。

あるご利用者（90代）は、いつもとても良い姿勢で過ごされています。
 秘訣を伺うと「毎日の心がけが大事！背中が丸まると老けて見えるし、
 筋肉も弱るやろ」と話してくださいました。

良い姿勢を保つためには（重力に逆らって体を垂直に保つために必要な
 筋肉群）の働きが重要です。マシントレーニングなどで各筋肉を鍛えることも
 重要ですが、日常生活の中で良い姿勢を意識するだけでも抗重力筋を鍛え
 ることができます。

機能訓練では椅子に座り、座位姿勢を整える練習をしました。良い姿勢で
 は坐骨に体重が乗り、猫背ではお尻の後方に体重が乗ってきます。その違いを
 体感して良姿勢について学びました。「あっほんまや！」「いい姿勢は肩が楽に
 なるね！」など楽しみながら取り組んでくださいました。効果を実感していただく
 ことで少しでも良姿勢に興味を持っていただければと思います。



ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ

検索



診療所たより

『腰』は体の要



梅雨はジメジメと過ごしにくい季節ですね。梅雨時の過度の湿気は、私たちの健康に影響を及ぼします。腰痛や関節炎、リウマチが悪化させたり、カビ・ダニが繁殖すれば喘息やアレルギーもひどくなります。

なかでも腰痛は、国民が悩む症状の中で、最も多いといわれています。原因の多くは筋肉や背骨の異常によるもので、他には腎臓などの内蔵疾患や、ストレスをはじめとする精神的なものがあります。

腰痛は、日頃の心掛けで予防することができますものも多くあります。例えば、
 ・寝るときは横向きに背中を丸め、膝を曲げる
 ・仰向けの場合は膝の下に枕を入れる

・長時間の立ち仕事では片足を台に乗せる
 ・前にかがまず膝を曲げてしゃがむようにする
 など、実際に痛くなる前に一度試してみてくださいね。痛みを感じるようになったら、お医者さんに相談することも大切です。治療すれば症状が改善する場合もあります。腰部脊柱管狭窄症もそのひとつです。これは足や腰のしびれや痛みのために、休み休みにしか歩けないというのが主な症状です。心当たりがある方は、お医者さんに相談してみてください。

（看護師 I・I）





ケアハウスの 6月のスケジュール



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