

わくわくキッチン



6月8日に、地域高齢者のための料理教室「わくわくキッチン」を開催しました。今回も大変好評で、地域高齢者の方18名、偕楽荘ご利用者4名が参加されました。

メニューは、夏にさっぱり薬味ちらし寿司、レンジで簡単！野菜の肉巻き、なすのおろしポン酢、豆腐となめこの赤だしです。

今回もガスを使わない電子レンジの簡単レシピを紹介しました。また、今回の料理教室では年間を通じて価格が大きく変動しない野菜を使ったレシピや、夏に向けて香味野菜をたっぷり使ったレシピなど、夏を元気に乗り切るメニューを提案しました。

地域高齢者の方と、偕楽荘ご利用者が一緒に料理をすることで、交流の場となり、皆様、楽しそうに作業をしていました。参加者の方々より「短時間でおいしい料理ができた」「季節にぴったりの献立で良かった」「早速、家で作ってみます」など、たくさんの有難いご意見をいただきました。

行事報告

草大福作り



5月16日に皆さんと摘んだヨモギを使い、草大福作りを行ないました。

餅つき機の中でヨモギの鮮やかな緑が少しずつ餅と合わさり、きれいな緑色のお餅へと変身！！
あんこに草餅をまとわせ、あっという間に香豊かな草大福が出来上がりました。大先輩の皆さんの手際の良さには脱帽でした。できたての草大福は、柔らかく香りも良く、おやつとして皆さんで頂きました。6月は「風呂の日」に、乾燥したヨモギを使いヨモギ風呂も行ないました。ヨモギには素晴らしい効能が満載！！ 腰痛、関節痛、神経痛の緩和、血行、新陳代謝の促進、リラックス効果等々、ヨモギの香に包まれて身体の疲れだけではなく、心の疲れもとれたかと思えます。

健康講座

今回の講座は東林間歯科の歯科衛生士さんによる「きれいなお口で健康寿命を延ばしましょう」のお話です。歯磨きをしないとどうなる？ 皆様ご存知の「虫歯」や「歯周病」はもちろんの事、食べ残しが細菌となり全身疾患へとつながっていくのです。そして口臭がある方は要注意！ 心臓病や腎臓病、動脈硬化や脳卒中に関わりがあるかもしれません。皆さんは「毎食後にちゃんと歯磨きしてます。」と張り切って答えて下さいます。実際にどのように磨いているのか実践して頂くと、[歯]だけを磨いて[歯茎]は磨いてなかったり、ブラシのみで糸ようじや歯間ブラシを使っていなかったりと、自己流が多くみられました。

～上手な歯磨きとは？～

- ・食後直ぐに磨くと歯の表面が傷ついてしまうので少し時間を空ける。
- ・歯や歯茎、そして舌や頬の内側など、全体を磨く。
- ・ブラシを定期的に交換する。病気の入口となってしまう口、健康でおいしく食べれるようにケアをしていきましょう。

七夕笹飾り

ご利用者の皆さんにご協力をいただき、たくさん
の七夕飾りを作成しました。

7月5日には食堂と各フロアーに笹が届き、ご利用
者の皆さんで飾り付けを行いました。

天に向かいまっすぐ伸びる笹は、短冊に書かれ
た願い事を空に届けてくれると考えられていた
ようです。短冊に書いた皆さんの願い事もきっ
と届きましたね。



迎え火・送り火

年に一度ご先祖様の霊をお迎えするため、7月
13日と16日に迎え火、送り火を行いました。
迎え火はご先祖様の霊が迷わず帰ってこれるよ
うに、送り火は子孫が見守る中ご先祖様の霊が
迷わずあの世へ戻って行くのを見守るためのも
のとされています。生前のご恩に対し感謝の気
持ちを込めて執り行いました。



法人NEWS

笑顔でつなぐ皆様に感謝する集い

楽友会では、ボランティアの皆様にご挨拶の感
謝の気持ちをお伝えし、いつもご利用者の皆様に元
気をくださるので、せめて1年に1度、私たち職員
から心より楽しんでいただきたい、と感謝する集い
を開催しています。今年は6月24日に行ないました。
ご利用者の皆さんに作っていただいたネームプレ
ートをボランティアの皆様につけていただきました。
また、テーブルゲームやビンゴゲームで楽しいひと
時を過ごしていただきました。偕楽荘からは、俳句
クラブの橋本絢先生、機織りクラブの板東啓子先生
にご参加いただきました。いつも施設のために、本
当にありがとうございます。そして、これからもよ
ろしくお願いいたします。

