



# 天ぷら

社会福祉法人 淳風会  
**淳風便り**  
 デイサービスセンター 淳風おおさか

令和 元 年 6 月 号  
 担当：坪内



## 揚げたてサクサクの天ぷら を堪能して頂きました♪

5月15日(木)16日(金)は5月の行事、揚げたての天ぷらを楽しんで食べて頂きました♪

当施設の山本管理栄養士と厨房の職員の協力を得て、揚げたての天ぷらを提供することができました♪

11時過ぎよりティフフロアで準備開始！カセットコンロ2台に大きな天ぷら鍋をセット。温めた油を厨房より持ってきて、すぐに調理開始。素敵な調理服のスタッフが手際よくプリプリのエビと白身のキスを皆様の目の前で調理致しました。

御利用の皆様には、調理時のパチパチと言う音と食欲をそそる匂いと共に期待を膨らませながら待つて頂きました。

配膳をすませ、まずはエビ！皆様お配りすると直ぐに箸を付けられ笑顔にて頬張って下さいました。次にキス！と順番に揚げたてを楽しんで頂きました。

普段少食な利用者様も天ぷらは綺麗に完食！満面の笑みにて「美味しかった」とのお褒めの言葉頂いております。余りが出たのでおかわりもできました♪

「やっぱり揚げたては美味しいなあ」「全部食べたよ」と皆様綺麗に食べられておられました。綺麗に食べられる利用者様を見て、職員も自然と笑顔がこぼれておりました。

## マジックボランティア

今月は2人のボランティア様が素敵なマジックを披露して下さいました♪



## お茶会

5月8日はお茶会を開催致しました♪  
恒例のおやつ作りも楽しんで頂いております  
今回「あんみつ」を作りました♪



## ★職員紹介★



4月よりデイサービス管理者兼生活相談員をさせて頂いております梶塚 昌子と申します。



「その人らしさ」を大切にスタッフと共に取り組んでいきますので、何でも遠慮なくお声掛け下さい。

4月より生活相談員兼介護職員をしております村川いつみと申します。



分からない事はばかりで戸惑う事が多くありますが、周りの職員に支えてもらいながら成長していきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

初めまして、5月からデイサービスで働かせて頂いている石津 周(いしづまこと)と申します。



以前は同じ淳風おおさかの特別養護老人ホームで勤務していました。皆様が楽しく過ごせるように頑張りますのでよろしくお願います。

## 看護師からのアドバイス

紫外線対策していますか？

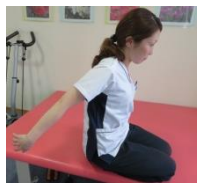
太陽光線には赤外線と紫外線があります  
・赤外線には身体を温め、毛細血管を広げて新陳代謝を盛んにする働きがあります。  
・紫外線は危険と言われているのがUV-Bです。皮膚に炎症を起こす有害なものです。もう一つがUVAでシワ・タルミの原因になるものです。まず紫外線対策としてUVカット効果のある衣類の着用し、皮膚の露出を最小限にします。顔等は日焼け止めクリームを2〜3時間おきに塗るようにします。

但し、太陽光は悪いだけではなくビタミンDの合成を促進しカルシウムの吸収を助け骨が強くなる等良い点もあります。

## 今月のストレッチ

### 寝違え

寝違えとは、急性疼痛性頸部拘縮の事で、筋肉が持続的に収縮してしまう事を言います。朝起きた時の「ピキッ」という痛みの正体は、首のまわりの靭帯や筋肉の損傷による痛みになります。寝違えの主な原因は、睡眠時の姿勢です。寝ている場所が狭かったり、過労や泥酔状態によって寝返りをほとんどできなくなったりすると、長時間首まわりに負担がかかり続けて靭帯や筋肉を痛めてしまいます



首が痛い方の腕を少しずつ後ろに上げていく。止まったところで20秒キープ。20秒たったから下す。  
繰り返しのセットを行います。

## エルダーシステム

### 「今月の歌体操」

今月の体操は「この世の花」でした。この体操の初めのインパクトは、島倉千代子をイメージしたのか、首を振る運動が多く盛り込まれていました。御利用の皆様には馴染みのある曲で、沢山の方が歌って下さっていました。職員のぎこちない首の動きに笑いがおき盛り上がったのであります♪



## ★編集後記★

坪内 由紀

5月行事、天ぷらでは、「美味しい」と皆様満面の笑みで言ってくさり、美味しそうに食べられる御姿を沢山見せて頂きました♪

6月の行事は素敵なおやつを楽しんで頂くこととおもっております♪ またまた厨房職員と、作戦を練りにねっております。楽しみにして下さい♪脱水などが気になる季節になってきました。マメに水分補給をして下さいね♪

