



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 2年 3月号
担当：坪内



土鍋で炊き込みご飯

美味しいご飯ができました

3月6日(金)7日(土)は3月の行事と致しまして「炊き込みご飯」を作って頂きました♪

利用者様達に御手伝い頂き、材料を切るところから始めました♪

具材は椎茸、しめじ、牛蒡、人参、油揚げ、ちくわと野菜たっぷりの炊き込みご飯でした。

皆様あっという間に切り終わられ、とてもビックリしました♪

土鍋を火にかけ、炊き上がるにつれ良い匂いがフロアー内に漂い、蓋を開けてみたくなる気持ちを抑え、皆様ワクワクしながら待つておられました。

炊き上がったご飯は昼食で皆様に召し上がって頂きました。

皆様「美味しい」と満面の笑み！
沢山召し上がられておられました♪

初めての土鍋での炊き込みご飯でしたが、大成功となりました♪

御協力頂きありがとうございました

記事 行事担当 永所 由梨佳

雛壇飾り♪

女の子が生まれると、健やかな成長と幸せを願い、思いを込めてお雛様を飾り毎年雛祭りを行います、お祝いする風習があります。

今年も、皆様の健康長寿と幸せを願い、思いを込めてお雛様を飾りました♪

お雛様を飾ると、やっぱり華やかになります♪御利用の皆様、優しく微笑まれ眺められていました♪

3月3日の昼食はちらし寿司でした♪皆様「美味しい」と笑顔で召し上がられておられました♪



鯛

やばきシヨ

3月12日は施設全体のイベント鯛さばきシヨがありました♪

作務衣姿の板前さんが来て、皆様の目の前で立派な鯛をさばいてくれました。皆様の昼食は、さばきたての鯛とマグロのお造りを楽しんで頂きました♪



看護師からのアドバイス

【手作りマスクを作ってみませんか？】

コロナウイルスが流行し、マスクが手に入りにくくなりました。

そこで、洗って繰り返し使えるマスクを手作りませんか。作り方は簡単です。

① 新しいガーゼ生地であれば縮みやすいので1度洗います。

② 大人の標準サイズは横14cm縦9cmでOKです。生地は縦が仕上がりの2倍横が3倍でカットします。

③ 生地を裏返して横長に置きます。上と下を真ん中に向け折ります。次に横を三つ折りにします。

④ 横の端から15cmの所を縫いゴムを入れます。

アイロンを当ててから縫うと綺麗に仕上がります。一度作ってみませんか♪

今月のストレッチ

【湧泉・ゆうせん】

今回は足の裏にあるツボを紹介합니다。土踏まずの少し前であって、指を曲げた時に一番へこむ所が湧泉というツボです。「泉」は湧き出す水をさし、「湧」は噴き出すことを表し人間が生きていくためのエネルギーが泉のように湧き出るツボであると言われています。このツボは体のだるさや疲れを解消したり、腰や下肢の痛みや冷えの改善、気持ちを落ち着かせたり、小児のひきつけに効果があると言われています。



お風呂などで3秒押しして3秒離す。これを両足5回程繰り返す行くと効果的です。

エルダーシステム 「今月の歌体操」

今月の歌体操は、なじみの深い名曲「川の流れるように」でした♪

腕を大きくまわす運動があったり上半身全体をゆっくり動かす運動があったりと素敵な体操でした♪

有名な曲なので、皆様笑顔で歌いながら体操されておられました♪



★編集後記★

土鍋で炊き上げた炊き込みご飯は本当においしく出来上がり大成功となりました♪

コロナウイルスの流行で、お花見行事が中止となりました。皆様とお花見に行けるのを、職員みんな楽しみにしていたのでとても残念です。

4月の行事は皆様と美味しい「お好み焼き」を作りたいと思っております。お楽しみに♪



坪内 由紀