

# 梅雨の風物詩

## 系でんわ

### グリーンTAOKAに紫陽花満開！！



リハビリセンターグリーンTAOKAでは、6月14日、当施設で働く技能実習生たちと一緒に紫陽花を使った生け花に取り組みました。日本では、6月は梅雨の季節で、雨の日が続きますが、この時期を代表する花として親しまれているのが紫陽花です。紫陽花は日本原産の花の

一つで、土壌の性質によって花の色が変化することから「七変化」とも呼ばれています。青や紫、ピンクなどさまざまな色合いがあり、梅雨の風景を鮮やかに彩ってくれます。技能実習生たちは、花の向きや高さ、全体のバランスを考えながら、一つ一つ丁寧に生けてくれました。

【発行】  
リハビリセンター  
グリーンTAOKA  
広報委員会  
徳島市川内町  
北原31-3  
088-678-5555  
第330号



(紫陽花を初めて生ける技能実習生達)

初めて生け花を体験する実習生もいましたが、互いに相談しながら真剣な表情で取り組み、それぞれ個性あふれる作品を完成させることができました。完成した作品は施設内のホールに飾り、ご利用者様に見て頂き、季節の彩りを感じて頂けるようにしています。今後も、リハビリセンターグリーンTAOKAでは、四季折々の季節を感じて頂ける様に、施設内へ工夫を凝らした装飾や生け花を行いますので、皆さまに楽しんで頂けたらと思います。

(介護部 里直美)



### (ご利用者様の声)

A様・施設の中で季節を感じられていいねえ。色もカラフルできれい。  
B様・自分の家の近所にもよく咲いてたわ。懐かしいなあ。

C様・上手に生けてくれているね。海外にもあじさいはあるんかなあ。

### (技能実習生の声)

Aさん・初めて生け花をしました。良い体験をさせて頂きました。  
Bさん・生けた花がご利用者様に喜んで頂けて良かったです。

# 献立紹介



人気メニューのから揚げ

当施設のから揚げは、入所者様や職員に大変人気のある定番メニューとなっております。

今回は人気の理由である、外はカリッ中はふっくらと仕上がるコツをお伝えさせていただきます。

下準備のポイント、下味をつけたお肉への片栗粉のつけ方にあります。まず、お肉に片栗粉をまぶし、しばらく置いて水分を吸わせませす。お肉の表面がしっとりしたところで、もう一度片栗粉をまぶし、すぐに油へ入れて揚げると、衣がしっかりとついてカラッと仕上がります。調理師たちは、皆さまに喜んで頂けるよう毎回丁寧この工程を行っております。

さらに、揚げ方にもポイントがあり、当施設では170℃の油で揚げますが、「下揚げ」「余熱」で休ませる、「仕上げ」で二度揚げを行うことで、表面が焦げることなくカラッ

とジューシーに仕上げています。

こうした丁寧なひと手間が、皆さまに「今日のから揚げ、美味しいね」と言っていたただける味につながっています。これからも、安心して楽しんでいただける食事づくりに努めてまいります。

(管理栄養士 竹野 有希子)

# 看護だより

梅雨の時期は、雨の日が多く、体がだるい、疲れやすいと感じることが多くあります。これは、気圧が変わりやすく、自律神経のバランスが乱れやすくなるためです。体調を整えるために、朝起きたらカーテンを開けて日光をあびることや、体を軽く動かす事が大切となります。

また、湿気が多いと汗が出にくく、体の中に熱がこもりやすくなるため、通気性の良い衣類を着用したり、水分も細目にとりましょう。

体がだるい時は、無理をせずゆっくりと過ごすようにして、いつもと違う体調の時は、遠慮せず職員に知らせてください。

梅雨の時期も、工夫しながら元気に過ごしましょう。

(看護部 小島 弘敬)



# 通所だより

陽の光に青葉きらめく山々、どこか初夏を思わせるような風景に、心地良い風の流れを感じます。そんな中、通所リハビリでは作業レクとしてこの季節にぴったりの「てるてる坊主作り」と「傘づくり」をしました。

子供のころに作ったことのある、てるてる坊主に懐かしさを思い起こしながら、丸い形を作ります。そして命の吹込みである顔を描きます。「手が震える」と真剣に目や口を書き「可愛い」くりくりした目にニッコリお口、そして「やっぱりこれやな」とへのへのもへじ」で大笑い。個性あふれる表情のてるてる坊主が出来上がりました。

傘づくりは色画用紙とモールで作り、両面テープで貼り付けるのに苦戦されたりしましたが、ハラハラドキドキしながら、ちゃんと傘になり一安心



心。ご利用者様も「良かった。かわいいなあ」と満面の笑顔で、楽しく作ることが出来ました。

これで梅雨が来ても素敵に乗り越えられることでしょう。これからも指先を使った制作レクをご利用者様に楽しんで頂きたいと思

(通所リハビリ 白石 美砂子)



# グリーンカフェ



5月21日のグリーンカフェは、株式会社インボディ・ジャパンの菅様にきて頂き、InBody (インボディ) という、体成分分析装置を使い、測定体験を行いました。

参加者一人一人の筋肉量や脂肪量、水分量がわかり、肥満評価や部位別筋肉量を知る事ができ、測定結果を見ながら説明のメモをとられていました。自分の身体がどういう成分でできていて、どうなれば適正体格になるのかがよくわかり、皆さんとても満足されていました。来月のグリーンカフェは、測定結果を元に、部位ごとの筋力トレーニングをする予定です。

(相談員 松原 亜希)

# 【施設の予定】

- 7月1日(水) 通所・散髪会
- 7月2日(木) 入所・散髪会
- 7月16日(木) グリーンカフェ
- 7月22日(水) 納涼会(阿波踊り)
- 7月24日(金) ぱん小屋れもん

