



# ひとりざわ News 希望



ちぎ絵でひとりざわを  
作製しました。

## ◆お花見

今冬 2 月、近年稀に見る二度の大雪に見舞われ、桜の開花時期が遅くなるかと予想していましたが、横浜は、ほぼ平年並みの 3 月 25 日に開花宣言されました。

ひとりざわでは、毎年恒例のお花見ドライブを企画し、いざ出発！！心地よい春の風に吹かれたソメイヨシノの花びらが利用者様の膝元に舞い降り…「わ～きれいだわ・見てみて～！」と嬉しそうに花びらをみせてもらいました。毎年違う感動を与えてくれるお花見は…魅力的ですね。

八重桜が咲く頃には、お花見ドライブ第 2 弾を予定しています。写真は各フロアに掲示していますので、ご面会の際には、ぜひ、ご覧ください。



## ◆“ホットタイム”(3階レク行事)



ひとりざわでは、毎日10時に水分補給として無糖の紅茶とゼリーを提供しています。ゼリーは、厨房職員が趣向を凝らし、グレープやオレンジなど6種類の味を用意して、ご利用者様から「これ美味しいよ！」と嬉しい言葉をいただいています。…しかし、無糖の紅茶は「甘くない」や「毎日同じだから…」と途中で手を止めてしまう方も増えていました。

そこで！3階ではご利用者様に楽しく水分を摂取していただくために、昨年11月より毎週木曜日に“ホットタイム”の時間を設け、無糖の紅茶に替わり、色々な種類の温かい飲み物をご用意しました。中でも一番人気は“コーヒー”で、「毎週木曜日が待ち遠しいよ」とご利用者様から好評をいただいています。今後はお気に入りのマイカップで愛飲していただくなど、“ホットする時間”になればいいな…と思います。



## ◆そば打ち (3月18日)



ひとりざわ名物イベント「そば打ち」!

今回は4階・5階・6階のご利用者様に参加していただきました。そば粉から作りはじめ、生地を綿棒で延ばしたりとご利用者様にもお手伝いしていただき、立派なお蕎麦が完成しました。自分で作ったお蕎麦は、やっぱり格別です!



円状に薄く延ばします!



もうすぐ...!



完成~!!

天ぷらが付いて豪華な昼食★

## ◆昼食前の嚥下体操 ~食事を美味しく食べる為に~



毎日11時半から“昼食前の嚥下体操”として、音楽放送を実施しています。

嚥下体操とは?

…年齢とともに低下する嚥下機能ですが、お口の簡単な体操を行うことによって食事に必要な口・舌・頬などの筋肉を刺激し、唾液の分泌を促すことで食物を飲み込みやすく、むせたりすることなく、おいしく食事が摂れるようになります。食事をスムーズに摂れるようになることで誤嚥性肺炎を予防することにもつながります。

<4~6月の曲目> ※口腔ケア委員会にて四季にあった曲を選曲しています

- ・富士の山
- ・チューリップ
- ・春の小川
- ・お祭りマンボ
- ・ふるさと



## ◆栄養課より

\*旬の食材 ～たけのこ～

“たけのこ”というと、春を感じる方も多いのではないのでしょうか？“たけのこ”は、新緑の風物詩ともいわれるそうです。私たちが食べている“たけのこ”とは、まだ地面から完全に姿を現していないか、わずかに姿を現したばかりの若い竹の幹の部分です。“たけのこ”には、食物繊維が豊富で、腸内をキレイにしてくれる働きがあります。また、過剰なナトリウムを体外に排泄し、血圧を安定させる役割のあるカリウムも含んでいます。4月27日(日)には、若竹煮を提供する予定です。旬の食材を食べて、季節を感じましょう！

### おいしい見分け方

- ★全体的に太めで根元より中間部の方が膨らんでいるもの
- ★節目の間隔が狭く、根元のイボが小さいもの



### 管理栄養士が変わりました！

3月16日から新しく着任しました阿蘇彩香(あそ あやか)と申します。ご利用者様が日々のお食事を楽しみ、今までとお変わりなく過ごせるよう努めてまいります。よろしくお祈りいたします！

## ◆平成 26 年 3 月開設 “ハートウォーム港南台”



平成 26 年 3 月 1 日、港南台に同法人の介護付有料老人ホーム『ハートウォーム港南台』を開設いたしました。運営母体の港南台病院から車で 3 分の場所に位置し、万が一の時も 24 時間医師による診察が可能です。「ひとつ上の安心」を感じていただけるような体制を整えさせていただきました。



建物に目を移しますと、外観は淡いクリーム色でモダンな造りと、内装はシックで落ち着いた空間となっています。また、屋上には庭園を設置し、利用者様と一緒に四季折々の植物を育てていこうとプランを練っているところです。さらに、屋上からの見晴らしも良く、晴れた日には世界遺産の富士山を一望することができ、たくさんのご利用者様に眺めていただくことが楽しみです。

ご利用者様に安心かつ快適にお過ごしいただけるよう、精進してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。ご見学や体験入居も随時対応させていただいておりますので、ぜひお気軽にお問合せください。職員一同お待ちしております。



施設長 青木和子

<お問い合わせ先>

TEL:045-836-2626 担当:勝見

## ◆行事食のお知らせ

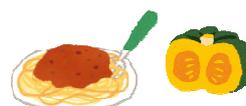
- \*4月8日(火) 春満載御膳  
・鯛めし      ・鶏肉の梅ソース      ・姫こうやの煮物  
・すまし汁      ・ピーチゼリー

- \*4月16日(水) 千葉県鴨川駅駅弁  
・菜飯      ・鯔の山河焼  
・うどの金平      ・菜の花のピーナッツ和え  
・下総雑煮      ・芋ようかん

- \*4月25日(金) セレクトメニュー  
A.かぼちゃのクリームパスタ      B.ミートスパゲッティー



新千歳空港駅弁「鮭蟹めし」  
具たくさんで美味しかったです！



## ◆施設からご家族様へ

\*平成26年4月より訪問の理美容業者が変更となりました。

新業者名:日本介護システム株式会社 髪人(かみびと)

訪問日:毎月第1・3週の木曜日(お申込み方法に変更はございません。)



\*ひとりざわでは、ご利用者様に安心して快適な生活を送っていただくため、一人でエレベーターを使用することや、外出することによる事故を防いでいきたいと考えております。

そのため、ご利用者様とご面会の方を明確にするため、ご面会の際は、面会票を記入後、面会者全員に面会者札を付けていただいております。



また、玄関の自動ドアは、開放時間以外は施設の内側からは開かないようにしています。事務所カウンター上にあるボタンを押すとドアが開きますので、お帰りの際はご面倒ですが、ご協力をよろしくお願い致します。



## ◆編集後記

長い冬も終わりを告げ、朝晩の寒さもめっきり和らぎ、ようやく待ち遠しかった季節がやってきました。植物の芽も顔を覗かせ、吹く風もどこか気持ちよく、“春だな～”と実感しているこの頃です。

『ひとりざわNews』も発刊してから3年目に突入します。これからも、ご利用者様の素敵な笑顔をお届け出来るように、また、ご家族様との交流の一つになるように取り組んでまいります。

広報委員