



# きらめき

## 食の楽しみを大切に!

### 石田主任の笑顔一番星★



#### 美味しいお食事! 食べる楽しさ♪

駒場苑の桜の木が、新緑の青葉となり、心地の良い春風が窓から入ってきます。送迎車内からも緑道に咲くツツジや、お手入れをされたお庭の華麗なバラを見ると、今年もさわやかな季節が来たな!と、心が躍ります。ベランダのメダカ達も冬を越し、春の太陽を浴び元気に泳いでいます。

さて、今回はデイサロンこまばのお食事のご紹介です。ご利用者様からは「美味しい!」とご好評を頂いております! 特にカレーは人気で、献立表をお配りする月末には、「来月はカレーがあるかしら…?」と、必ずチェックをされる方もいらっしゃるくらいです。また、さまざまな献立を考えてくださり、『郷土料理』や『駅弁』・おやつ『銘菓』などが毎月あります。献立表を見て、「私が来る日は何かな…?」と、確認するもの楽しみのひとつになっております。

そして5月の朝礼では、『ご当地料理巡り: 長野県』の献立発表の時に、「長野県はどんな料理が有名ですか?」という話題にふれたり、信州そばが提供されると「うれしい! おそばは久しぶりに食べるわ!」など、会話が盛り上がりしました。

食べる楽しみの他に、朝礼や普段の会話などでも話題性があり、会話が弾みます。フロアーにはポスターが展示してあり、その月のイベントメニューが掲載されています! (写真あり)



また、お食事形態もおひとりおひとりに合った物を提供しています。食べにくい方には“一口大”にカットをし、嚥下が悪い方はソフト食など、その方に合った様々なお食事形態をご用意しています。普段はふつうのごはんを召し上がっている方も、「今日はお腹が痛いから、お粥にしてほしいの。」とのお話がある時は、その日だけお粥に変更しご対応させて頂いています。お食事の形態も「答えは一つ!」ではなく、その方に合った、その時の体調に合ったお食事が大切だと思います。

ただ食べるのではなく、お食事は皆さまにとっても私自身にとっても、「今日はなんだろう?」「何、食べよう?」と…食べる楽しみがあり、その先には活力・原動力になります。

“楽しく食べて元気でいて☆(ほし)〜い!”

これはデイサロンこまばの5つ星の一つです!

#### 管理栄養士より

デイサロンこまばのお食事は特養

駒場苑と一緒に淀川食品さんに委託し作って頂いています。季節の行事食に加え、ご当地料理(郷土料理)、駅弁、各地の銘菓を月替わりで提供してきましたが、今年から世界料理が加わり、元々好評で月に3回あるカレーの内、1回を華麗曜日として特色のあるカレーにしています。例えば『ホワイトカレー』。どんなものになるのだろう?皆さんに受け入れて頂けるかしら?と少し心配になりますが、調理師さんも変わったメニューには初挑戦ながら色々と工夫をしてちゃんと美味しいものを作って下さいます。高齢者のお食事に関わるようになってから知ったのが、「意外と新しいメニューを受け入れて頂ける」ということです。そこで、以前はデイでは麺を提供していなかったのですができるだけ毎月1度は汁なし系の麺にして(のびたり汁が冷めたりしないよう工夫をし)、パスタや塩焼きそばなども入れています。「美味しかった」と言うお言葉を頂いたらレギュラーメニューにしようかなと考えたり…。淀川さんもリクエストすると喜んで作って下さるので、良かったらこれからもご意見をお聞かせ下さい。皆様の「美味しい」が作り手のモチベーションです。これからもよろしくお祈りします。

管理栄養士 飯岡淳子

#### 6月のイベントメニュー

毎月工夫を凝らしたメニューをお楽しみ頂いています。6月のメニューをご紹介します!

山形県 ご当地料理  
岩国寿司・けんちょう・ちしゃなます



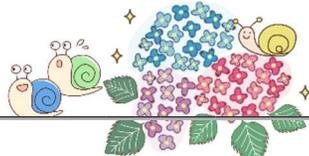
駅弁:  
東京駅  
チキン弁当

世界料理:  
イタリア  
アマリチャーナ  
ミルファンティ



華麗曜日:  
海軍カレー

山形銘菓:  
じんだん  
饅頭





# きらめき



〒153-8516 東京都目黒区大橋2-19-1 TEL 03-3485-9829 令和6年6月 第41号

## 5月のイベント

5月5日は端午の節句。フロアには立派な兜や鯉のぼりを飾り、季節の行事を楽しんで頂きました。入浴は『菖蒲湯』を実施しました。皆さん気持ち良さそうに菖蒲の香りを楽しんでリラックスされているのが印象的でした。



室内に大きな鯉のぼりを飾りました。室内でも窓から入る春風になびいてゆらゆらと泳いでいます！



毎年、五月人形を飾ります。いつ見ても立派な鎧兜です！



皆様にポスターでお知らせしました！「今日は菖蒲湯なの？うれしいね！」

五月人形をバッグに記念撮影！「これ…全部お風呂に入れちゃおう!?」菖蒲を片手に満面の笑みです。



## 5月の創作クラフ

たくさんのフェルトを頂いたので、スタッフが何か作れないかな…？ いいものないかな…？と、色々と模索をし…



『兜』を作ってみました！ 折り紙の折り方をお手本に、フェルトを折っていきます。紙とは違った、柔らかな優しい・可愛い兜が出来上がりました！



「どの色にしようかな？」息子様がいらっしやるH様と一緒に、まずはフェルトの色選びから…。



「紙と違うから難しいね…」と、お手本を見ながら折っていきます！



素敵な兜が出来上がりました！！かわいいフェルトの柏餅のおまけつきです。

## 6月の予定



6月12日(水)

### プリティッシュスクールの学生さんによる マジックショー

毎週水曜日にボランティアに来てくれているプリティッシュスクールの手品クラブの学生さんが手品を披露して下さいます！

6月18日(火)

### ポップス倶楽部さんによる みんなで歌おう！

目黒区でボランティア活動をされているグループの方々です。懐かしいポップスをみんなで大きな声で歌いましょう！

6月19日(水)

### レイ・オハナさんによる フラダンス

目黒区でボランティア活動をされているグループの方々です。優雅なフラダンスをお楽しみください！

6月20日(木)

### 山・ウクレレボーカルさんによる ウクレレコンサート

目黒区でボランティア活動をされている方です。ウクレレの演奏や歌をお楽しみください！

## ニューフェイス紹介

○名前

高地 真美 (こうちまみ) 介護職員

○入職日 令和5年6月1日

○介護をはじめようと思ったきっかけは？

人と関わる仕事がしたいと思い、介護職員になりました。特養駒場苑で約1年働き、今年の4月からデイサロンこまばに異動になりました。

○デイサロンこまばの雰囲気はどうか？

入職した感想は？

職員もご利用者さんもみんな元気で明るいと感じました。ご利用者さんがリラックスして過ごしていらっしやるところがいいなあと思いました。

○今後の目標は？

みなさんともっと仲良くなりたいです！

○仕事以外の楽しみは？趣味や好きなことは？

ポーっとラジオを聴くことです。

○最後に自己PRをお願いします！

千葉の農村出身なので、田舎の話は詳しいです！

