



《介護保険事業》 訪問介護

今回のテーマはソフト食。ミキサーを使用し、調理を行いました。普通食・ソフト食、両方を食べ食感の違いを体験しました。

今回久しぶりに（2年ぶり）皆さんで調理実習を行いました。ヘルパーさん達、自主的に参加し、大いに盛り上がりました。今後も研修を重ねていきたいと思ひます。

鶏肉に片栗粉をまぶし、ミキサーにかけた親子丼はちょっとザラザラ感があったね～食感はいまいち…

ジュースにトロメリン（とろみ剤）を入れたら素材の味がおちる…かな



ミキサー食の調理実習楽しかったよ♥

★番外編★
調理で困ったことがあり、リクエストに答えホヤのさばき方も研修しました♥

はんぺんをつなぎに入れた親子丼、とても美味しかった！

味もバッチリ！！



◎親子丼の普通食とミキサー食 ◎とろろ芋のすり下し焼きのソフト食
◎デザート(杏仁豆腐) 試食用ダヨ♥



《介護保険事業》 居宅介護支援

食中毒というと飲食店での食事が原因とおもわれがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段当たり前に行っていることが思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみませんか？



1 食べ物を買うとき

- ◎生鮮食品は新鮮なものを購入
- ◎期限表示の確認
- ◎冷蔵・冷凍が必要なものは購入後素早く

3 調理の下準備をするとき

- ◎台所は清潔に
- ◎タオル、フキンは清潔に
- ◎消毒液の用意を
- ◎手洗いはしっかりと(肉、魚、野菜)
- ◎まな板、フキン等の洗浄、殺菌

5 食事をするとき

- ◎清潔な手、器具、食器を使用

2 食品を保存するとき

- ◎冷蔵庫の詰め過ぎ(7割程度)
- ◎冷蔵庫は10℃以下
- ◎冷凍庫は-15℃以下
- ◎肉、魚は容器(袋)に入れて

4 調理をするとき

- ◎加熱調理する食品は十分に火を通す(75℃、1分以上)

6 残った食品の取り扱い

- ◎清潔な容器に入れ、すぐに冷やす
- ◎あやしいと思ったら捨てる
- ◎温めなおす場合は、十分に

家庭でできる

食中毒予防 6つのポイント



《自主事業》

——— 住民参加型の支え合い助け合い活動 ———

ファミリーサポートホームヘルプ

ほっとあいの家

おしゃべりサロンほっとあい

ほっとあい夢ステーション



何歳になっても世界に一つだけの花



「ほっとあいの家」と同時開催の「おしゃべりサロン」では、参加する皆さんの個性や感性が働きかけあってパワフルです。心も体も元気になります。

「体が思うように動かなくなっても」「物忘れが多くなっても」「理解するのに時間がかかっても」「物が見えにくくなっても」「聞こえなくなっても」・・・

何歳になっても、世界に一つだけの花、大切な一人と思ひあえたら幸せですね。「待っている人がいる。出会いがある。話す人がいる。笑顔になれる」そのような社会参加の場でもあるようにと願っています。



外に出よう



年に何回か、外出をしています。「百円ショップに買物に」「回転寿司」「おひなさまを見に」「はらこ飯を食べに」「民謡を聞きに」等・・・「フォルテの映画館が再開したら見に行きたい」と期待がふくらんでいます。



Mさん宅の庭でグリーン自然浴



藤棚の下で(白石若林公園)



マイうちわを作ってみませんか



《マイうちわの作り方》

- ① 既製のうちわの紙をはがして骨組みだけを使います。
- ② 好みの夏物生地(薄手)に接着芯を貼ります。
- ③ ②をうちわの両面に貼りつけます。