

# 通所介護たより



今回紹介した「くるみの味噌田楽」のくるみには、多くの脂質が含まれていますが、必須脂肪酸であるリノール酸やα-リノレン酸も含まれています。このように、脂質を多く含む食品を多く食べる時は、量（重量・グラム）だけでなく、質（必須脂肪酸や多価不飽和脂肪酸であるかなど脂肪酸の質）も注目して食べることが大切です。

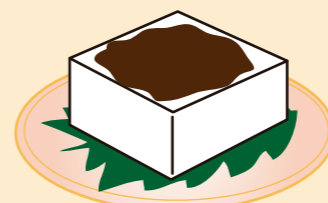
## 作り方

- 1 木綿豆腐は半分の大きさに切り、それぞれペーパータオルで包み、電子レンジに約1分かけ水気を切る。
- 2 くるみはすり鉢で油が出るまでする。すったくるみは味噌、砂糖、みりん、酒を加える。
- 3 オープントースターの受け皿に①の豆腐をのせ、②の味噌をのせ、焦げ色が付くまで焼く。
- 4 皿に大葉を敷き、その上に③の豆腐を盛りつける。

## 豆腐のくるみ味噌田楽

【材料 1人分】

- ★木綿豆腐 100g
- ★くるみ 10g
- ★味噌 大 1/2
- ★砂糖・みりん・酒 各小1
- ★大葉 2枚



エネルギー	脂質	塩分	たん白質	炭水化物
188kcal	11.6g	1.1g	9.2g	10.6g

財団法人介護労働安定センターケアワーク9月号より

## たつまき来襲

### 避難誘導訓練

高温・高湿で厳しかった夏から秋へと季節が移ってきました。「秋の気配をどんなところを感じるか」を朝の会で皆さんに伺ったところ『セミの鳴き声』の話になりました。



「カナカナ」と鳴く《ひぐらし》は夕方に、日中「ミンミン」と鳴くのは《ミンミンゼミ》、「ジージー」と鳴くのは《アブラゼミ》、「ツクツクホーシ」と鳴く《ツクツク法師》は夏の終わりを知らせるセミ。自然を身近に感じながら生活をしてきた皆さんに教えていただきました。虫の鳴き声の主役は『秋の虫』に変わってきましたね。

「たつまき来襲」による大きな被害の様子子がテレビのニュースや新聞で報道されませんでした。私たちの町に「たつまき来襲」がないとは限りません。早速利用者の皆さんにご協力をいただいで、緊急事態に備えて「たつまき」から身を護る方法について話し合いました。

【飛んでくるガラスの破片等から頭や足を護りたい】そのためにできることは…。

- ① 窓や戸を閉めて鍵をかける。
- ② レース・布両方のカーテンをひいて、ガラス等が直接飛んでくるのを防ぐ。
- ③ 利用者さんを安全な場所に誘導する。
- ④ 頭を「ヘルメットや布団」等で保護する。
- ⑤ 上靴をはいていない利用者さんの足元を護るため履き物を用意する。
- ⑥ 身をかがめる。



八月は夏祭りの壁画作りを行っていただきました。やぐらを一番最初につくると、「やぐらの周りに盆踊りを踊っている人もいないとね」「ちょうちんも作った方がいいんじゃない?」「やぐらの上で歌ったり、太鼓をたたいてくれる人もいるんじゃない?」等、次から次と皆さんから話が出てきました。

朝の会でも「皆、盆踊りを踊ったよ」「子供を連れて夏祭りに行ったよ」等、色々なお話を聞かせていただきました。

## NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」  
 特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

- 自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)**
- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
  - ・外出支援・移動サービス
  - ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
  - ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)
- 介護保険事業**
- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護
- 障害者自立支援法**
- ・ホームヘルプサービス
- 行政委託事業**
- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
  - ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555



八月二十一・二十二・二十三日は実際にほっとあい夏祭りを行い、日別で金魚釣り・射的・くじ引きに参加していただきました。笑顔も多く見られ、なつかしい行事ができたのではないのでしょうか。

## 九月の予定

- ・誕生会
- ・紙芝居
- ・お茶会
- ・皆で一緒に歌おう
- ・ハーモニカ演奏会

## 芋煮会

9/16	9/17	9/18
------	------	------

★年間行事である芋煮会を行います。ご家族の皆さんもぜひ一緒にご参加下さい。