



# こもねび



## 焼き芋会

〈令和3年10月27日（水） すみれ荘〉

**第66号【令和4年1月発行】**

今年の焼き芋会は一から手作り。新聞紙とホイルで巻いて、焼き台に乗せて…

できあがったホクホクの焼き芋に、みんなで舌鼓を打ちました。

## 文化交流会

10月19日(火)、文化交流会が行われました。今年も感染症対策のため、ご家族様の参加はありませんでしたが、歌や踊り、スライドショーの上映など、みなさんと楽しいひとときを過ごしました。



笑顔のスライドショー



作品見学をしました



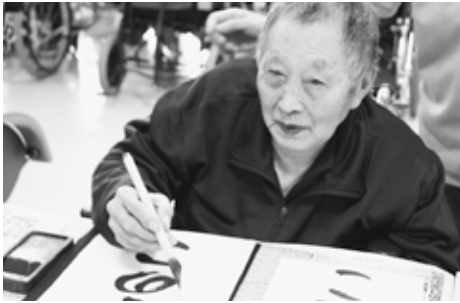
ステージ装飾



「文化交流会をはじめます。」

## 習字教室

10月7日(木)、習字教室が行われました。「書けない、手が震えてだめだ。」と言いなから、お手本を見ながら真剣な顔で筆を走らせ、2枚、3枚と納得がいくまで挑戦して頂きました。



## 誕生会

11月16日(火)、10月・11月合同誕生会が行われました。職員手作りの誕生日カードと、おいしいケーキで2名の誕生者のお祝いをしました。



お誕生日おめでとうございます！



## 環境整備活動

10月26日(火)、葛巻町婦人連絡協議会の皆様が来荘され、敷地内の草取りと花壇の片づけをしてくださいました。お忙しい中、大変ありがとうございました。



## 〈ご奉仕・ご訪問〉

- ・葛巻町婦人連絡協議会 様
- ・葛巻町理容有志の会 様

ご協力ありがとうございました

## バイキング食事会

11月17日(水)、食堂にてバイキング食事会(寿司)が行われました。葛葉荘では年に数回様々なバイキングを楽しんでいます。今回は寿司ということで、実演を見ながら楽しく食事をしました。入所者様の素敵な笑顔が見られた日となりました。



## 手作りおやつ会

11月25日(水)、手作りおやつ会が行われました。自分の好きな物を挟みサンドイッチを作りました。たくさん入れすぎてしまい、中身が出てきてしまう人もいらっしゃいましたが、楽しく作り食えることが出来ました。



## クリスマス会

12月15日(水)、クリスマス会が行われました。美味しいケーキやジュース、コーヒートを頂きながら、楽しい余興、サンタさんの登場と記念撮影。プレゼントを貰い、入所者様の笑顔が多く見られた日となりました。



焼き芋会

10月27日(水)、焼き芋会が行われました。焼き芋を一から手作りしました。皆さんの頑張りで、とってもおいしい焼き芋が出来ました！



頑張って作りました！



大きな口でガブっ！

誕生会

11月16日(火)、10月と11月生まれの方々の誕生会が行われました。みんなでおいしいケーキを食べて、誕生者の皆さんをお祝いしました。



おいしいケーキ  
毎日食べたい(笑)

これからも  
皆さん  
お元気で♪



クリスマス会

12月21日(火)、クリスマス会が行われました。サンタクロースからプレゼントをもらうと、皆さん大変喜ばれていました。季節の移り変わりを感じる行事となりました！



MERRY CHRISTMAS!!



豪華なごちそう♪



今年のサンタは  
一味違う!?

## 紅白大運動会

10月3日(日)から9日(土)まで、紅白大運動会が行われました。紅白に分かれ、チームの勝利に貢献しようと、白熱した戦いが繰り広げられました。皆さん、勝利に向かって一生懸命、頑張りました。



## 足でボール探しゲーム

11月21日(日)から27日(土)まで、足でボール探しゲームを行いました。足を使うゲームは行うことが少ないので、いい運動になりました。利用者の中には靴下を脱いで張り切る方もいて、大変盛り上がりました。



## クリスマス会

12月19日(日)から25日(土)まで、クリスマス会が行われました。サンタクロースからプレゼントをもらって、にっこり。笑顔いっぱい。のクリスマス会となりました。「サンタさん、来年も待ってるよ。」と皆さんから見送られ、サンタクロースは帰って行きました。



## 紅白大運動会

10月4日(月)から8日(金)まで、紅白大運動会が行われました。今年は、仮装レースを行い、一人ずつ色々な衣装を着て写真を撮りました。



## 手作りおやつ

11月8日(月)から12日(金)まで、手作りおやつでひつつみを作りました。利用者の方がとても上手で、すごく美味しいひつつみが出来上がりました。



## 合同誕生会

11月15日(月)から19日(金)まで、10月・11月合同誕生会が行われました。6名の誕生者の方のお祝いをしました。美味しいケーキや歌と踊りを楽しんで、笑顔いっぱい誕生会になりました。



どんとこい岩手を踊りました☆

## 紅白大運動会

10月11日(月)から15日(金)まで、紅白大運動会を行いました。足で玉すくい・棒倒し・パン食い競争と、各組とも優勝に向けて頑張りました。



おっと、それはパンではない(笑)

我々、選手一同は・・・

うまいもんですね

## 作品制作

11月29日(月)から12月10日(金)まで、手工芸を行いました。今回は、型抜きアート・初春寅を作成しました。寅の表情もいろいろな表情となりました。



はい！完成～

切って、貼ってはって、塗って

職員も作りました

## クリスマス会

12月20日(月)から24日(金)まで、クリスマス会を行いました。ゲームやカラオケを楽しみました。



叩いてかぶって  
じゃんけんポン!!

キャンドルに明かりが・・・

メリークリスマス!

かわいらしいケーキ

オレの勝ち!えい!!

中身は何かなあ～♪

### 高齢者でも食べやすい食事

ヘルパーは、調理支援を行っています。個々の状態に合わせて、調理を心掛けています。

### 食欲がない人への調理工夫

高齢者の場合、普段から低栄養状態の人もいるため、調理の工夫が必要になってきます。そこで食べやすさはもちろん、栄養面も考慮しましょう。

## ひと口でも多く食べてもらうための工夫

食材選びや盛り付けなどを工夫することで、食欲が湧いたり、食べやすくなったりします。1食分を食べるのが難しくても、できるだけ栄養を摂ってもらえる調理を心がけましょう。

#### ネバネバ食材を使い、 のどごしをよくする

適度なとろみがあるので飲み込みやすく、食欲を促します。また、栄養価が高く、免疫力を上げる食材が多いです。

#### 主なネバネバ食材



- ・なめこ
- ・オクラ
- ・とろろ
- ・納豆
- ・もずく

#### □当たりのいい食材を活用する

食欲がない時は、最初の一□が重要。「つるっ」「とろっ」など、なめらかな□当りだと、食がすすみやすいです。特に茶碗蒸しは、卵からたんぱく質が摂れ他の具材も食べやすくなります。

#### 市販のたまご豆腐もおすすめ！

調理不要なうえ、のどごしがよい。きゅうり、オクラと和えるなど、アレンジもできて便利。

## 冬こそ怖い、かくれ脱水

### かくれ脱水をご存じですか

感染症予防対策でマスクを着用するようになり、夏場は熱中症と脱水の予防について注意がよびかけられていましたが、冬はどうでしょう。

マスクを着用していると、□になかの湿気が保たれるため、□やのどの渴きを感じにくく、水分を摂る回数が減りやすい傾向になります。また、空気が乾燥している環境にいますと、□や皮膚からの目に見えない水分の蒸発が盛んになり、知らず知らずのうちに水分が失われていきます。のどの渴きにくさがわかりづらい今こそ、こまめに摂るようにしましょう。

水分補給の時間のおすすめは、  
朝食・10時・昼食・15時・夕食

### あじがき

令和四年、あけましておめでとうございませう。本年も広報誌「こもれび」をどうぞよろしくお願ひします。

昨年も、新型コロナウイルスに翻弄された一年でした。ご家族の皆様も、様々なことでご心配、ご苦勞な思ひをされたことと思ひます。春にはワクチンの接種が始まり、年末には高砂荘でも面会が可能になったこともあり、□ナ禍も収束に向かうものと期待していたところでしたが、また新たな「変異株」が現れて、もうしばらく感染拡大の対策を緩める事ができそうにありません。利用者様、ご家族の皆様とともに、私ども職員一同もこの局面を乗り越えていこうと思ひます。

春になったら、皆様と一緒にお花見が楽しめる世の中になつてゐることを願つて、新年を元気に力強くスタートしたいと思ひます。

(竹花・山口)

発行 社会福祉法人 誠心会  
編集 広報委員会  
住所 岩手郡葛巻町葛巻第7地割104番地2