

あしなみ



2022年11月発行

今年も秋祭り🍁



医療法人社団哺育会 介護老人保健施設 ハートケア湘南・芦名



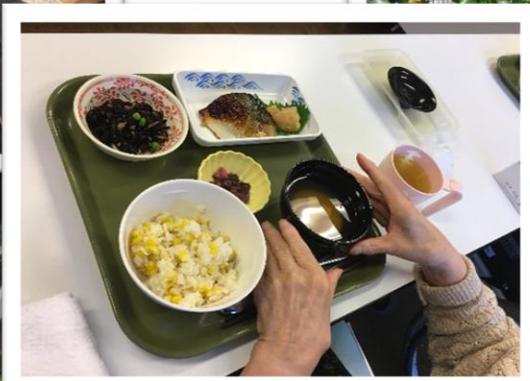
横須賀市芦名1-16-12

TEL 046-855-5211

URL <https://www.hc-ashina.jp>



とうもろこし収穫シク



いただきます



立派なとうもろこしが獲れました

とうもろこしご飯と
トマトご飯を作りました

フロアでのひとコマ



園芸クラブ



朝の体操



お花クラブ



スイカ割り大会



～ 栄養便り ～



食べることは生きること！食べて健康に！！

こんにちは！ハートケア湘南・芦名の栄養科です。

今回は、日本栄養士会の取り組みの1つ栄養ワンダーイベントについてご紹介します。

8月4日は「栄（8）養（4）の日」、8月1日～7日を「栄養週間」として、「栄養を楽しむ」生活を応援する活動です！



—— 今年のテーマ「サステナブルに食べよう」

サステナブルって何だろう？「サステナブル」とは持続可能なという意味を持ちます。地球環境を維持していくために私たちができることは何だろう？食品ロスや再利用方法、地産地消、限りある資源を大切に使うこと等々、身近なところから無理なく小さな取り組みをコツコツと持続することが大切です。栄養ワンダーについて、施設での取り組みの様子をご紹介します。



利用者さんと野菜蒸しパン作り！

蒸し上がりました



サステナブル川柳 大賞決定

サステナブル川柳大会上位入賞作品



賞品はもちろん地産地消で



8月4日は
栄養の日
たのしく食べよう、かつがえろこ
日本栄養士会



Instagramで、レシピ投稿



サスティナブルクイズ



リハビリスタッフ指導のもと
みんなでキウイダンス

～ 再利用方法いろいろ ～ 例えば、飲み終わった茶殻を使って！

緑茶のふりかけ

<材料>

- 茶殻 ……10 g程度（急須に残った分量）
- オリーブ油（ごま油） ……大さじ2
- 白ゴマ、鰹節、大葉、じゃこなどお好みのもの ……適量
- 塩 ……小さじ1
- 醤油 ……小さじ1



<作り方>

- ① 茶殻は、絞って水分を取ります。
 - ② フライパンに茶殻を入れて炒ります。お茶の香りが出てきたら、オリーブオイルもしくはごま油を加え全体に油がなじんだら火を止めます。
 - ③ 白ゴマや削り節、大葉やじゃこなどを入れ、塩・醤油で味を整えたら出来上がりです。
- *チャーハンなどにしても美味しいですよ！

お茶殻の利用方法は、他にもストッキングや布に包んで入浴剤として使ったり、畳を掃除する際に撒いてほうきではくと細かいほこりも取ることが出来ます。普段何となく、捨ててしまっているものでも、再利用可能なものがあります。もったいないことをしていないか？私たちも再確認が必要です。

栄養科ではInstagramで情報発信をしています。

!(^^)! ➡
こちらのQRコードからご覧ください！



リハビリ科通信～転倒予防エクササイズ編～

当施設のリハビリや近隣地域の介護予防事業で行っている体操です。

小さな運動の積み重ねが元気な身体の維持に繋がります。

健康な身体の維持の為に、無理なく運動習慣を続けましょう!!



歩行に重要な筋肉のトレーニング 第3弾

<運動①つま先立ち>



<運動②つま先上げ>



<歩行や階段昇降で重要となる

ふくらはぎ・すねの筋肉トレーニング>

運動①：つま先立ち 10回 3セット

運動②：つま先上げ 10回 3セット

どちらの運動も4秒かけて上げて、4秒かけて下げることを意識して行うとより効果的です。

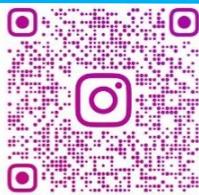


※手すりや椅子などに掴まり転倒に注意して行って下さい

<リハビリ科Instagram>

リハビリ科のInstagramでは、リハビリ科の活動や日常・レクの様子などを紹介しています。

右のQRコードから閲覧できるので是非!



ハートケアでは、屋外テラスで野菜やメダカを育てています。今は白菜とジャガイモを育てており、リハビリの際に利用者様に水やりや成長を見守って

通所リハビリテーション

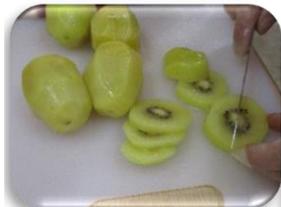
男性チーム女性チームに分かれ制限時間内に

●夏祭り(魚釣り大会)



●クレープ作り

頂いたキウイを使ってクレープを作り無駄なく頂きました。



頂いたキウイフルーツ

クレープ生地を焼き



利用者がクレープ生地にキウイやクリームをトッピングして楽しくクレープを作りました。



美味しく頂きました。



冬至のゆずご寄付のお願い



当施設では、毎年冬至のゆず湯を利用者様にお楽しみ頂いているのですが、ゆずの入手が難しい状況です。ご家族様・近隣の皆様にお心当たりがございましたらご協力をお願い申し上げます。ご有志の方がいらっしゃいましたら下記連絡先までご連絡願います。何卒宜しくお願い致します。

【連絡先】TEL：046-855-5211 担当：柴田まで