

スマイルスマイル新聞

11月号

令和3年11月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや



短期入所生活介護事業所

紅葉の季節から朝晩はめっきり寒くなり、少しずつ冬が近づいてきていると感じる今日この頃となりました。これからの季節は、風邪やインフルエンザも流行する時期にもなりますので、引き続き体調に気をつけていきましょう。

今回は、ショートステイでご利用いただくお部屋についてご紹介します。

お部屋のタイプは、4人部屋、2人部屋、個室があり、ご夫婦で利用する際にはご夫婦同室でご利用頂くことも可能です。各部屋にはトイレと、洗面所が完備されております。また、個室にはテレビや冷蔵庫が設置してあります。

4人部屋でも個々のプライバシーが保てるようにお荷物が入る棚で仕切られています。

詳しくはウェルハートおかやのホームページからでもご覧頂けますので是非検索してみてくださいね。スマートフォンからでもご覧頂けます。

また、食堂からは富士山と諏訪湖が見えます。諏訪湖の花火も遠目ながらも見て頂くことができます。



厨房便り

今年の秋も紅葉がきれいでしたね。少しずつ風の冷たさも感じつつ、冬に備える季節となりました。寒くなってくると空気の乾燥が進み、肌トラブルや風邪などの感染症を起こしやすくなります。また栄養不足・寝不足などで体力・抵抗力が弱っていたりすると、風邪をひきやすくなります。免疫力をあげるためには、①適度な運動、入浴で体を温める。②十分な睡眠をとる。③主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を摂り食生活を整えるなど気を付けてみましょう。

☆11月の行事食の一部を紹介します。～文化の日～のメニューです。

ひじきご飯、アジの竜田揚げきのこあんかけ、里芋とはんぺんの煮物、柿なます、お茶の時間には、お祝いあけぼの饅頭を提供しました。

12月は12/13(月)から18(土)まで、忘年会お楽しみ弁当のグルメ週間となります。



スマイルスマイル新聞

11月号

令和 3年 11月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや

デイサービス便り



～ 石崎 紀彦 ～ 神奈川県横浜市生まれ

2009年にCDデビューをし、通算5枚のCDをリリース。各CDショップで1位を獲得した。日本、アメリカの有名アーティストとのコラボなども行った。過去にテレビ朝日系番組主題歌やフジテレビ系番組挿入歌を担当した。2011年東日本大震災以降、東北へ足を運び支援、応援ライブを行う。その後、福島県の応援大使と地元湘南の観光親善大使にも任命され活動をした。約10年間の活動でたくさんの人達と出会い、福島県の仮設住宅に住む高齢者の前で歌う事で「歌の力」を強く感じ、その活動を続けてきた。

昨年より、縁あってウェルハートおかやで介護職員として勤務し、「人の為に歌いたい」という思いを実現している。



12月の予定

ゆず風呂：12/21～23

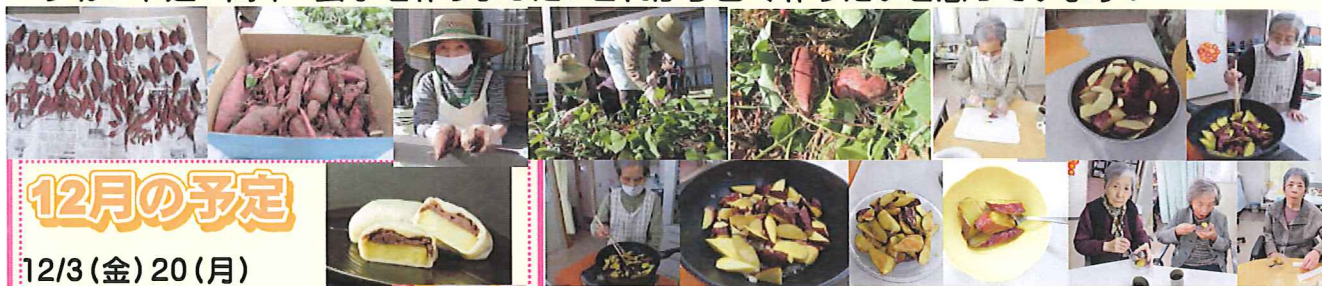
忘年会週間：12/13～18

ひまわり便り

さつま芋

10/18にサツマイモの収穫を行いました。去年は3.13

kgでしたが、今年は11.04kgで去年の三倍も収穫することが出来ました。昨年まではプランターで栽培しましたが、今年は地植えにしてみました。やはり自由に根が伸びると違いますね。早速、簡単・蜜芋を作りました。これから色々作りたいと思っています。



12月の予定

12/3(金) 20(月)

いきなり団子作り

12/6(月) 7日(火)

すいとん入り野菜汁

12/8(水) スポンジケーキ作り

12/28(火)

餅つき

簡単・蜜芋の作り方

- ①サツマイモを乱切りにして水に10分浸ける。水を切って、芋を拭いておく。
- ②フライパンに大さじ2～3の油を入れ同量の砂糖と芋を入れたら火を付けて、蓋をして弱火で10分芋に竹串が通ったら、砂糖が絡むまで炒る。

③表面がカリッとしたら黒ごまを振って完成です。

◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用 曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 気兼ねなくご連絡ください。

電話：28-0755

担当：武井、渡邊、高澤