



新年あけましておめでとうございます。

去年はコロナ禍で、外食レクリエーションを行うことが難しい中、感染症対策をしっかり講じて出前レクリエーション、食事イベント等を工夫しながら行ってきました。

今年もご入居者・ご利用者の皆様に安心して、より楽しんでいただけるような食事イベントをどんどん企画できればと考えています。

今年もどうぞよろしくお願い致します。



お正月おすすめ柔らかレシピ

さつまいも白玉のおしるこ

「正月にはもちが食べたい」というご入居者からのご要望が、毎年多く聞かれます。もちによる窒息事故のリスクが高いため、施設では提供が難しいのが実情。そこで、オススメしたいのがさつまいもを練り込んだ白玉団子。もちのような粘りや伸びがなく、歯切れがよいため、比較的安全に食べていただけます。昨年、全館に提供したおしるこのレシピを紹介します。

材料(5人分) 使用量

白玉粉	100g
さつまいも	1本(250g)
水	70cc~90cc
こしあん	300g
水	300cc

- ① さつまいもは皮をおき 3 cmの輪切りにして、かぶるくらいの水でゆでる。湯きりし、熱いうちにマッシャーでつぶし、冷ます。
- ② ①でつぶしたさつまいもと白玉粉を混ぜ、水を加え(水分量は調整する)、耳たぶのくらいの硬さにまとめる。
- ③ ②を一口大に丸め、沸騰した湯に落とし、2~3分浮いてきたら冷水に取る。
- ④ こしあんとは1:1の割合で煮立たせ、お椀に入れ③を浮かせて完成。



月に一度のお楽しみ♪

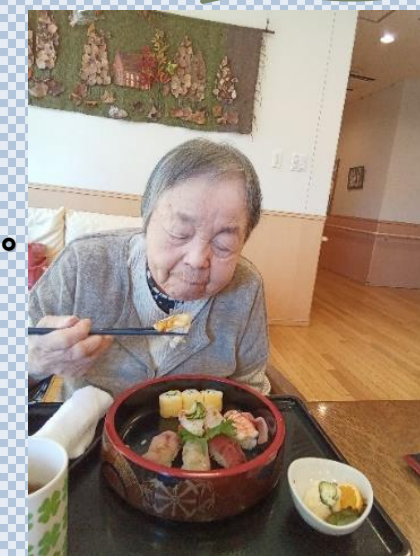
出前レクリエーション

先日グループホーム中山ちどりにて、お寿司の出前レクリエーションを行いました。

ご入居者皆様とても喜ばれ、ペロリと召し上がられました、中には足りなかったのか「おかわりないの?」と尋ねられる方もいらっしゃいました。出前レクリエーションはだいたい月1回の頻度で行っています。

お寿司以外にも季節のお弁当等も頼んだりしており、普段とはまた違った特別な食事をお楽しみいただいています。

グループホームにて



♪ 食事前のお口の体操 ♪

ユニットでは、食事前に兵庫県阪神北県民局発行の「元タカラジェンヌとくちもとキラキラ3分体操」というDVDを観ながら、職員と一緒に口体操を行っています。

口のストレッチや早口言葉を言うことによって、唾液の分泌を促し、飲み込みやすくなる効果があります。また、脳の刺激にもなり、食欲増進、認知症進行予防等、様々な効果が期待できます。

DVDには、鉄腕アトムに合わせた体操もあり、皆様楽しんで取り組まれています♪

