

# 結女だより

2017年4月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



## デイでのお食事について

結女ではご飯の固さを

かゆ 軟飯

の2段階で炊いています。

お食事の量も、通常の量を基準にして主菜から副菜まですべて

10(通常) 7(半分より多め)

5(半分) 3(半分より少なめ)

の4段階で用意しています。

他にも召し上がりやすいように

一口 刻み ごく刻み

ミキサー食

など、お一人お一人に合わせて対応しています。

何かご要望がありましたら、看護師さんにご相談してください。

## ローリングストック法とは

東日本大震災の発生から6年が過ぎました。災害時のために食品の備蓄は不可欠ですが「非常食」というより「保存食」に置き換え日常生活の中で備蓄する方法が注目を集めています。

長期管理の難しさを解消するのが「ローリングストック法」で、回転備蓄法とも呼ばれます。日常的に保存食を多めにストックし、古いものから順番に食べてき、減った分だけ買い足すことを繰り返します。常に新しい食品を備蓄し、スーパーやコンビニなどで手に入る保存食から選ぶことで好みのものをそろえることができます。日常的に保存食を口にすることで防災意識も高まります。

栄養豊富な乾物を活用したり、好物の果物の缶詰や羊羹、チョコレートなどもいいですね。

日頃の生活で、美味しく食べながら備蓄することはとても大切です。

## レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

毎週火曜日 12時15分～

ランチ 650円 (コーヒー・デザート付)

場所 結女ランチルーム

食事を楽しみながら問題解決しましょう。  
包括支援センターや専門家の協力も得られます。  
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。  
お気軽にご参加ください。

◎ 少しずつ暖かくなってきました。

日	月	火	水	木	金	土
2	お休	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏のホイル焼</li> <li>煮物</li> <li>おひたし</li> </ul> * 羊羹	5 ★誕生会★ <ul style="list-style-type: none"> <li>焼肉</li> <li>煮びたし</li> <li>ポテトサラダ</li> </ul> * プリンアラモード	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>煮魚</li> <li>チャプチェ</li> <li>おひたし</li> </ul> * わらび餅	7 ★誕生会★ <ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ</li> <li>煮物</li> <li>胡麻和え</li> </ul> * フルーツ	8 ★誕生会★ <ul style="list-style-type: none"> <li>コロケと鰯フライ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>おひたし</li> </ul> * ショートケーキ
9	お休	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>ミートボールの酢豚風</li> <li>煮物</li> <li>おひたし</li> </ul> * ヨーグルト	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>煮魚</li> <li>卵と春雨の炒め物</li> <li>おひたし</li> </ul> * 白玉汁粉	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークソテー</li> <li>煮物</li> <li>南瓜サラダ</li> </ul> * カステラ	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>魚のムニエル</li> <li>肉じゃが</li> <li>酢の物</li> </ul> * コーヒーゼリー	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>パスタサラダ</li> <li>おひたし</li> </ul> * 焼芋
16	お休	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>焼魚</li> <li>回鍋肉</li> <li>卵豆腐</li> </ul> * ホットケーキ	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の照焼</li> <li>野菜炒め</li> <li>おひたし</li> </ul> * ゼリー	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>天麩羅</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>酢の物</li> </ul> * 洋風菓子	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>煮魚</li> <li>キッシュ</li> <li>おひたし</li> </ul> * お団子	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>スパニッシュオムレツ</li> <li>煮物</li> <li>おひたし</li> </ul> * 黒糖寒
23	お休	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークピカタと焼売</li> <li>茎若布の煮物</li> <li>胡麻和え</li> </ul> * 桃のコンポート	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>焼魚</li> <li>煮物</li> <li>大学芋</li> </ul> * 焼菓子	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏のハーブ焼</li> <li>煮物</li> <li>胡麻酢和え</li> </ul> * プリン	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>三色丼</li> <li>煮物</li> <li>おひたし</li> <li>フルーツ</li> </ul> * 和風菓子	29 昭和の日 <ul style="list-style-type: none"> <li>煮魚</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>おひたし</li> </ul> * 紅茶とクッキー

\* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。

# 〔ひとことコラム〕

**お昼ご飯を食べながら出てきた話を  
少しご紹介します。**

春になって、いろいろな野菜が時期をずらして出てきます。  
タラの芽⇒うるい⇒グリーンピース⇒そら豆⇒うど…他、あっという間に次から次に移ります。  
うっかりしてると食べ損ねます。  
こんな感覚は昭和生まれの特異な思いになるのでしょうか？

ウグイスの声が聞こえてきていますね。先日はメジロが庭に飛んでいるのを見ることができました。  
ツバメも遠く東南アジアから子育てのために日本に渡ってきます。  
春は野鳥たちの子育てのシーズンです。驚かせないように注意して観察しましょう。

利用者の方で、朝のラジオ体操を、お友達と一緒にしている方がいます。

春になって暖かい日など、外に出て少し体を動かしてみるのはいかがでしょうか。

バスで出かけた時のことです。高学年くらいの小学生の女の子がバスに乗車する際、お願いしますと声をかけました。また混雑する中で、お年寄りに席を譲っていました。

最近ではスマートフォンやゲームに夢中で目の前にいる人を気にもせず、平然と座り続ける人が多く見られます。帰り際もありがとうございますと声をかけて降りていく姿に、久しぶりにさわやかな気持ちになりました。

