

結女だより

2017年6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



勉強会

4月に市の主催による「地域における食支援」という勉強会に参加しました。

大学の先生による講演では、在宅における食の重要性と、その人それぞれに適応した食の提供の大切さ、嚥下や口腔における問題点の問題提起がありました。

結女では、みなさんのご意見や、ケアマネや施設の職員と連携し、きめ細かい食の提供を心がけます。

水の飲み方

日中は気温が上がる日が増えてきました。人は、安静に過ごしていても1日に2500mlの水分が身体から失われていくので、意識して必要な量の水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のコツは、水分を多く失う前、たとえば入浴や運動の前に「先取り」して飲むと理想的です。少量ずつ「小分け」にして飲み、また塩分・糖分なども取り入れましょう。

水分補給をしっかりとしないと、発熱や尿路感染にもなりやすいそうです。お茶の時間を設けたり、ゼリーや果物など水分の多いおやつも効果的です。

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。
一人でも、ご家族一緒でもどうぞ。
お気軽にご参加ください。

◎ 梅雨の季節になりました

日	月	火	水	木	金	土
				1 魚の更紗焼 煮物 おひたし * 羊羹	2 ハンバーグ 煮物 おひたし * 洋菓子	3 豚肉の生姜焼 煮びたし 胡麻酢和え * わらび餅
4	5	6	7	8	9	10
お休	焼魚 青椒肉絲 おひたし * ホットケーキ	鶏のハーベキューソース 野菜炒め 胡麻和え * ヨーグルト	コロッケと鮭フライ 煮物 酢の物 * 紅茶クッキー	オムレツ 五目きんぴら おひたし * 白玉ぜんざい	煮魚 グラタン 胡麻酢和え * コーヒーゼリー	ピーマンの肉詰 煮物 卵豆腐 * 焼菓子
11	12	13	14	15	16	17
お休	天麩羅 ひじきの煮物 酢の物 * ブラマンジェ	ミートローフ 煮物 おひたし * ショートケーキ	煮魚 筑前煮 酢味噌和え * 黒糖寒	ポークソテー 煮物 ポテトのチーズ焼 * プリンアラモード	★誕生会★ 鶏のハーブ焼 煮物 おひたし * あんみつ	煮魚 チャプチェ 南瓜サラダ * 煎餅
18	19	20	21	22	23	24
お休	★誕生会★ 棒々鶏 煮物 大学芋 * フレンチトースト	魚の塩麴焼 豚肉の梅紫蘇天 おひたし * 羊羹	ポークピカタ 切干大根の煮物 おひたし * みたらし団子	鯨の南蛮漬 ジャーマンポテト 胡麻和え * ババロア	麻婆春雨 パスタサラダ おひたし * スイートポテト	カレー 煮物 野菜サラダ * ゼリー
25	26	27	28	29	30	
お休	煮魚 卵と春雨の炒め物 酢の物 * 抹茶寒天	海老のフリッター 煮物 おひたし * フルーツポンチ	カニ玉 莖若布の煮物 胡麻和え * チーズケーキ	鶏のオレンジ煮 煮物 おひたし * ツナサンド	焼肉 じゃが芋の炒め煮 ナムル * ヨーグルト	

* 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。



《万能だし》

これからの季節は、さっぱりとそうめんやおそばが美味しいですね。手作りのつゆを作ってみませんか？

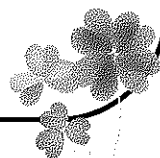
醤油 900 cc、みりん 500 cc、昆布 25 センチ、干し椎茸 5 枚、削り節一握りを鍋に入れて一晩おき、弱火にかけて煮立ってから 5～6 分煮て火を止め冷まします。常温で 1 か月保存できます。

《4月4日は何の日？》

3月3日はひなまつり、5月5日はこどもの日、では4月4日は何の日でしょうか？

じつは、4（し）と4（し）が合わさることから、幸せの日とされているそうです！3月のひなまつりと5月のこどもの日の間の4月は、男女が歩みよるという考え方も含まれているとか。

四葉のクローバーなども幸運を呼ぶと言われているから、幸せの数字と言われるのも納得ですね。



《父の日》

日本では 1955 年頃に広まり、今は「日本ファザーズ・デイ委員会」がキャンペーンを行っています。この委員会では父の日に黄色いリボンを贈ることを勧めています。これはイギリスで、黄色いリボンが愛する人の無事を願うもの、幸せを呼ぶ象徴とされているからだそうです。日本でも幸せの黄色いハンカチという名作がありますが、これも黄色=幸せなので、正式なものならばプレゼントも黄色の品を選ぶといいそうです。

最近美味しいクッキーをいただきました。東伏見の下野谷遺跡を模したお菓子で、形もかわいらしくくるみがたっぷりです。ウーノさんという、障害のある子供達が共同で作っているそうです。西武柳沢の南口です。機会があったら召し上がってみてください。