

富美岡荘ホームヘルプ事業所

祝 敬老の日 秋

敬老のお祝いとして当事業所を利用して頂いているお客様に今年は山崎シゲ会長よりひざ掛けをプレゼントさせていただきました。これから寒くなっていく季節に暖かくお過ごしください。



夏の暑さから一転、涼しい日が続いております。天気が安定しないためか、体調を崩す方もいらつしやいます。
気温の変化に耐えられないように衣類を調整し、不安定な秋の気候を乗り切りましょう。規則正しい生活や食事も大事ですよ！

ワンポイント介護

～ 食事作りのワンポイントアドバイス ～

<下ごしらえにひと工夫>

ひと手間かけることで安全においしく食べられます。

○魚の皮、骨は丁寧に取り除く。取り切れないような細かい小骨がある場合は、細かく切り目を入れましょう。

○肉はラップで包んで麺棒で叩くなど繊維を断ち切り柔らかく下ごしらえします。

<食塊を作りやすい食材を加える>

○口の中でほろほろ崩れてしまうと飲み込みづらくなってしまいます。そのため、口の中で料理が程よくまとまり食塊が作れるよう「はんぺん」「やまいも(すりおろしたもの)」を加えたり「じゃがいも」「かぼちゃ」で和えたりするとまとまりやすくなります。



今月の

介護川柳コーナー

薬よりクスリと笑える 介護効く

戯れに 母を背負いて 腰痛め

ネットより引用

ヘルプ事業所

苦情解決責任者
苦情受付担当者

佐々木和美
伊藤明美