

# あおば 4月

令和3年  
4月号  
介護老人保健施設  
デンマークイン若葉台  
発行責任者  
広報委員会



## 「新年度を迎えて」

事務局長 齋藤 哲生

4月より事務局長に就きます齋藤哲生と申します。30年という歴史ある施設で事務局長という大役を任され、身の引き締まる思いであります。

就任早々ですが、ホームページで報告の通り、当施設におきまして職員1名が新型コロナウイルス感染症に感染していることが確認されました。皆様にはご心配をお掛けしておりますこととお詫び申し上げます。普段から職員には感染拡大を防止するための対応を徹底させておりますので、ほかの職員及び入所者様が感染することなく終息いたしました。

高齢者施設のワクチン接種がもうじき始まりますが、今後もコロナとの共存は続きますので、皆様と協力し合って乗り越えて行きたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 入浴・リハビリ体操・訪問美容

	入浴 ① 9:30~ ② 13:30~	リハビリ体操 9:30~	訪問美容 (1回/月)
3F	火・金	月・木	水 AM
4F	火・金	月・木	水 PM
5F	月・木	火・金	月 AM
6F	水・土	火・金	月 PM
デイ	月~金		

現在はお休みしております。  
月曜に常設の美容室「悠悠」を  
ご利用いただいております。

## 年間予定

	季節行事
5月	菖蒲湯
7月	七夕 夏祭り
9月	敬老会
11月	稲城市文化祭参加
12月	クリスマス会 柚子湯
令和4年1月	新年会
2月	節分
3月	ひな祭り

## 趣味活動

絵手紙	第2・4 火	10:00~
手芸	第1・3 水	10:00~
陶芸	第2・4 木	10:00~
絵画教室(ぬり絵)	第1・3 月	10:00~

月2回を予定していますが、1回になる事、中止となる  
ことがあります。ご理解いただきますようお願いいたし  
ます。



### 9 シーフードミルクピラフ

【1食分】  
エネルギー417kcal たんぱく質 16.1g



#### ▶作り方

- 炊飯器に米と水を入れて、1時間程度おいておく。水の量は嚙下レベルに対応して調整する。
- シーフードミックスを 3.5%の食塩水で解凍する。
- シーフードをやわらかくするために、一緒にスベラカーゼミートを 5%の濃度で混合し、シーフードを漬け込む。(水 100 mlにスベラカーゼミート 5g)
- 炊飯器にスキムミルク、塩、こしょう・バターを入れて混ぜ、お米の上にシーフードをのせる。
- 10の「やわらか豚の生姜焼きと野菜の付け合わせ」のポリ袋を炊飯器の中に入れ、スイッチを入れる。
- 炊き上がったら、ポリ袋を取り出して、ピラフを混ぜ、パセリをかける。

#### ▶材 料 (2食分)

- 米……………1合
- 水(嚙下レベルで調整)・200 ml
- 冷凍シーフードミックス……………1袋(140g)
- 塩(解凍用)……………3.5g
- スベラカーゼミート……………5g
- スキムミルク……………10g
- 調味料
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- バター……………大さじ1
- パセリ(刻む)……………少々

### 10 やわらか豚の生姜焼きと野菜の付け合わせ



【1食分】  
エネルギー200kcal たんぱく質 14.3g

#### ▶材 料 (2食分)

- 肩ロース生姜焼き用……………6枚
- スベラカーゼミート……………3g
- しょう油……………大さじ2
- 調味料
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………小さじ1
- しょうが……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1/2
- カット野菜……………200g

#### ▶作り方

- 肉は 3%のスベラカーゼミート溶液に漬け込む。(水 100 mlにスベラカーゼミート 3g)
- ①の肉を取り出して、調味料を加え、味付けする。

★肉のやわらかさの程度は、漬け込み時間で調整する。講座の例は 24 時間。

- ポリ袋に味付けした肉と野菜を一緒に入れ、空気を抜いて上部で縛る。
- 炊飯器のピラフの材料の上にのせる。

### 今日は何の日?

### 昭和の日 29日

昭和のころは「天長節」「天皇誕生日」だった祝日。平成になり「みどりの日」を経て、「昭和の日」になりました。時代が令和になり、昭和はずいぶん遠くに感じます。

### 4月の予定 13日(火) 誕生会

新年度に向けて、広報委員も新たに加わり、趣向をこらした紙面作りに努めて参ります。今後共引き続き宜しくお願いいたします。

(広報委員会)