

あおば 7月

令和3年
7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



「コロナ禍でもできる地域貢献活動を目指して」
～介護予防サロンわかばカフェ～

理学療法士 森山聖悟

2017年度より、地域の皆様がいつまでも健康的な生活が送れるよう、当施設の地域貢献活動として、体操と講座のプログラムで構成された“介護予防サロンわかばカフェ”を実施しております。しかしながら、昨年度はコロナ禍の影響から開催自体が困難となり、試行錯誤を重ねながら、体操動画の配信（わかばカフェ特別編として当施設のホームページに掲載中）と健康に関する冊子の送付（自主体操グループ向け）を行いました。

その中、今年の6月1日から、隣接する稲城台病院にて新型コロナワクチンの大規模個別接種が開始されており、市内の方が大勢来院されております。わかばカフェとして、気軽に介護予防に関連する情報に触れて頂けるよう、冊子や健康チェックリストの配布を行うブースを作り参加しました。活用して頂いた方の声を直接聞けないのは残念ですが、少しでも生活のお役に立てる情報発信になっていればと思っています。

最後に、まだまだ情勢として予断を許さない状況下ではありますが、皆様の介護予防に少しでも役に立てる活動をしてきたいと思えます。新たな活動として動画配信（YouTube）も検討中です。今後もデンマークイン若葉台の地域貢献活動“介護予防サロンわかばカフェ”をよろしくお願い致します！



介護老人保健施設デンマークイン若葉台
介護予防サロン
わかば Cafe 特別編
ホームページに体操動画を掲載しました!!

フレイルを予防して元気で楽しく過ごすために!
体操を習慣化して介護予防! いつでもどこでも、インターネットに接続できる環境であれば、取り組みます。ご自身で好きな体操の内容を選択できます!

体操内容 ※運動を行う際は転倒等に十分留意して行って下さい

- ・準備体操編
- ・上肢の体操編
- ・下肢の体操編
- ・体幹の体操編
- ・立位の体操編
- ・脳トレ体操編

視聴方法  **当施設職員が手作りで制作しました!**

- ・インターネット環境に接続できる通信機器（PC・スマートフォン等）から視聴可能です。
- ・QRコードで読み取るもしくはデンマークイン若葉台にアクセスして下さい。通信費はご負担頂きます。

介護老人保健施設デンマークイン若葉台
住所：東京都稲城市若葉台3-7-1 電話：042-331-3030 FAX：042-331-3185



▶材 料 (2食分) モッチー作

- ・豆乳……………200 ml
- ・卵……………1 個
- ・白だし (液状) ……20 ml

▶作り方

- ① 材料を全部混ぜ合わせて、適当な容器に入れる。
- ② 電子レンジ 150w で 15 分を目安に加熱する。液の具合を見て加熱時間を調整する。

18 豆乳の茶わん蒸し



【1食分】
エネルギー102kcal たんぱく質 6.3g

19 チーズのディップ モッチー作



【1食分】
エネルギー52kcal たんぱく質 2.9g

▶材 料 (2食分)

- ・カッテージチーズ……………100g
- ・マヨネーズ……………20g
- ・ヨーグルト……………20g
- ・黒こしょう (お好み) …… 適量

▶作り方

- ① 材料を全部混ぜ合わせる。

★蜂蜜を加えるとデザート感覚。

▶材 料 (1食分) すすちゃん作

- ・ミニ蒸しパン……………1 個
- ・牛乳……………100 ml
- ・コーンフレーク(お好み) …… 少々

▶作り方

- ① 蒸しパンを 8 等分する (一口大)。
- ② 牛乳を電子レンジで温めて、①を浸す。コーンフレークをかけてもよい。

20 蒸しパンの牛乳浸し



★朝食の定番として、パンは冷凍庫に保存。

★木村屋の「ミニむしケーキ」やヤマザキの「北海道チーズ蒸しケーキ」は、牛乳に浸しても団子状にならないので、食べやすいです。

23 日

文月ふみの日

毎月 23 日は、2(ふ) 3 (み) の語呂合わせ「ふみの日」。今日は特別に「文月ふみの日」となりました。
もし子どものころの自分に手紙を出すとしたら、どんなことを伝えたいですか? 「優しい夫に 20 歳で巡りあえますよ」「大好きなお友達と今も仲よくしていきますよ」など、今日は自分に宛てた手紙を書いてみましょう。



スポーツの日

10 月 10 日の「体育の日」が始まりで 2000 (平成 12) 年からの第 2 月曜日に 2020 (令和 2) 年から「スポーツの日」に。今年は、東京オリンピック・パラリンピック競技大会開催にともない、7 月 23 日になりました。
若いころ、スポーツを楽しんだ方はいらっしゃいますか? また、どんなスポーツ好きですか?

