

あおば 11月

令和3年
11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



障害者スポーツの裏側で

介護支援専門員 古川 りつ子

第16回夏季パラリンピック・東京大会は、8月24日～9月5日まで開催されました。新型コロナウイルスの感染拡大が深刻な中、原則無観客で行われましたが、選手たちの全力で競技に挑む姿に感動された方も多かったのではないのでしょうか？

日本のメダルは、金13個、銀15個、銅23個で、総メダル数は51でした。視覚障害のある競泳の木村敬一選手は金メダルに輝いた一人です。3日に行われた、男子100メートルバタフライで優勝しました。私はゴールする瞬間をテレビで観ていて、木村選手の頭を棒で触れる人がいることに気づき、不思議に思いました。のちにそれは「タッパー」という人だということを知りました。泳いでいる時に壁が近づいていても分からないため、プールサイドにいるタッパーが、ターンやゴールのタイミングで選手の頭を棒で触れて合図するのです。選手はそれで壁が迫っていることを知ることができるのです。木村選手は、水泳を「楽しい」と思えたことが今につながっていると話していました。

13日間の熱戦の東京パラリンピックでしたが、競技の裏側ではいろいろな人が選手を支えていることを知りました。自分の障害に向き合い、様々な工夫をこらし、自らの可能性に挑む視覚障害の競泳選手にとって、タッパーは心強く、最高のパフォーマンスを発揮するうえでかけがえのない存在であると思います。今後、さらに多くの障害者がスポーツを気軽に楽しめるようになるために、こうしたサポートは欠かせないものになるでしょう。





1 レトルトカレードリア



【1食分】
エネルギー286kcal たんぱく質 8.6g

- ▶材 料 (2食分)
- ・レトルトカレー ……………1袋
 - ・ごはん ……………200g
 - ・ミックステーズ ……………40g

- ▶作り方
- ① ごはんにカレーを混ぜて、お皿に盛る。
 - ② ①にチーズをのせて、電子レンジ(600w)で3分間加熱する。

▶材 料 (6個分)

- ・さば水煮缶 ……………1缶
- ・木綿豆腐 ……………1丁 300g
- ・海苔 ……………2枚
- ・パン粉 ……………1/2カップ
- ・しょう油 ……………大さじ1
- ・サラダ油 ……………大さじ1

- ▶作り方
- ① 豆腐は電子レンジ(600w)で3分間加熱して、水切りをする。
 - ② さば缶の汁は捨てる。
 - ③ 材料を全部ボウルに入れ、豆腐を手でつぶしながらよくこねる。

2 さば缶ハンバーグ



【1食分(2個)】
エネルギー206kcal たんぱく質 18.7g

- ④ 4個に分けて丸め、サラダ油を熱したフライパンで、中火で両面を焼く。

4 冷凍ピラフのリゾット



【1食分】
エネルギー259kcal たんぱく質 6.9g

- ▶材 料 (2食分)
- ・冷凍ピラフ ……………100g
 - ・バター ……………10g
 - ・スキムミルク ……………10g
 - ・スライスチーズ ……………1枚
 - ・水 ……………100ml

- ▶作り方
- ① 全部の材料を混ぜ、電子レンジ(600w)で3分間加熱する。

- ★ 皿下レベルが重ければ、ピラフを煮てやわらかくしておきます。
- ★ 野菜や卵を加えることができ、1品で栄養のバランスが取れます。

▶材 料 (2食分)

- ・冷凍ミニハンバーグ ……………2個
- ・焼き麩 ……………5個
- ・オリーブオイル(サラダ油) ……………小さじ2
- ・水 ……………大さじ2

- ▶作り方
- ① 冷凍ハンバーグを解凍して、ほぐす。
 - ② 麩は手で細かく砕き、水大さじ2を入れてやわらかくなるまで揉む。
 - ③ ①と②をよく混ぜ合わせ、小さく丸めて、フライパンで焼く。

5 冷凍ハンバーグのつくね



【1食分】
エネルギー168kcal たんぱく質 7.6g

6 栄養 up のみそ汁



【1食分】
エネルギー104kcal たんぱく質 5.2g

- ▶材 料 (2食分)
- ・インスタント味噌汁 ……………1袋
 - ・スキムミルク ……………10g
 - ・オリーブオイル ……………小さじ1
 - ・糸寒天 ……………適量
 - ・湯 ……………適量

- ▶作り方
- ① 器に材料を混ぜておいて、湯を注ぐ。

今日は何の日 計量記念日 (11月1日 記念日)

1993年(平成5年)に国際的な水準を目指した新計量法の施行に伴い、それまでの6月7日から11月1日に変更された。社会全体の計量制度に対する理解の普及を図ることが目的。この日には記念行事や計量関係功労者の表彰などが行われる。また、11月を「計量強調月間」とし、計量制度の普及や社会全体の計量意識の向上を目指している。

「計量記念日」は、3月25日の「電気記念日」、4月18日の「発明記念日」、6月28日の「貿易記念日」とともに経済産業省4大記念日の1つである。

また、関連する記念日として、4月11日は「メートル法公布記念日」、5月20日は「世界計量記念日」となっている。

雑学ネタ帳より抜粋



今月の予定

9日(火) 誕生会