

# あおば 1月

令和4年  
1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



施設長 田中 早苗



皆様、明けましておめでとうございます。

さて、過去2年間は新型コロナウイルスに振り回されました。

デンマークイン若葉台では、7月中にはご利用者様や職員一同のワクチン接種が一通り終了し、全員での感染対策の励行と合わせ、ニアミスもありましたが、なんとか施設内にはウィルスが入るのを防げました。対面での面会の再開も果たせました。

しかし、年末を迎え、新たな変異株の出現でまだまだ気を抜けません。100年前のスペイン風邪は流行が収束するのに3年かかりました。科学の進歩、医学の進歩をもってしても、今回の新興感染症も完全な収束まではやはり3年かかりそうです。ウィルスも生き残りが懸かっていますので必死です。これから先は「ウイズコロナ」の時代になりそうですが、それでも今年中には大勢で楽しく集う生活が戻ってくることを期待しています。

本年も宜しく願い申し上げます。





9 シーフードミルクピラフ



▶材料 (2食分)

- ・米……………1合
- ・水(器下レベルで調整)・200ml
- ・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

【1食分】  
エネルギー417kcal たんぱく質16.1g

▶作り方

- ① 炊飯器に米と水を入れて、1時間程度おいておく。水の量は器下レベルに対応して調整する。
- ② シーフードミックスを3.5%の食塩水で解凍する。
- ③ 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100mlにスベラカーゼミート5g)
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 炊き上がったたら、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)

- ・肩ロース生姜焼き用……………6枚
- ・スベラカーゼミート……………3g
- 調味料
- ・しょう油……………大さじ2
- ・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

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

- ① 肉は3%のスベラカーゼミート溶液に漬け込む。(水100mlにスベラカーゼミート3g)
- ② ポリ袋に味付けした肉と野菜と一緒に入れ、空気を抜いて上部で縛る。
- ③ 炊飯器のピラフの材料の上に乗せる。

▶作り方

- ① 肉は3%のスベラカーゼミート溶液に漬け込む。(水100mlにスベラカーゼミート3g)
- ② ①の肉を取り出して、調味料を加え、味付けする。

今日は何の日

1月7日は七草がゆをいただく日です。今年1年の無病息災を祈って食べる、昔からの風習ですね。早春に芽吹く七草は邪気を祓うといわれ、お正月に食べ過ぎて疲れた胃腸を休める効果もあります。

<春の七草>

- セリ ナズナ ホトケノザ
- ゴギョウ ハコベラ
- スズナ スズシロ



2022年レクリエ1・2月号より抜粋

行事紹介～クリスマス会

12月18日(デイ)、24日(5, 6階)、25日(3, 4階)にてクリスマス会が開催されました。職員の演奏やダンス、ゲーム、歌など、様々なプログラムで盛り上がり、楽しい一日となりました。



今年の干支は寅です。

虎のつくことわざ、慣用句、ことば、皆さんはいくつご存じですか？

- ・虎の子
- ・虎穴に入らずんば虎子を得ず
- ・虎の尾を踏む
- ・虎視眈々
- ・虎の威を借る狐
- ・虎になる
- ・虎の巻 など



今月の予定

1日(土) 2日(日)

書き初め

5日(水) 新年会(デイ)

6日(木) 新年会(3, 4階)

7日(金) 新年会(5, 6階)

11日(火) 誕生会