

ハートフル多聞



4年ぶりに開催できたご焼きパーティー、利用者様同士の会話も弾み「臭は何にしようかな〜」「こっちはもう焼けとるよ〜」などとても賑やかで思い出深い会となり、職員も楽しむ事が出来とても嬉しかったです。手作りおやつでは、冷やしぜんざいを作りました。白玉粉に豆腐を入れて柔らかい白玉に仕上げ、缶詰のフルーツをトッピングしました。夏らしいおやつに、皆さん良い笑顔で喜んで食べてくださいました。



5月に植えた夏野菜が立派に育ち収穫の時期を迎えたので、漬物作りにも挑戦しました。皆で育てたナス・ピーマン・キュウリ・大葉の漬物はそれぞれは格別でした。

月刊た〜くんはデイサービスの利用者の方が三つ折りにしてくれています。2023年8月号

社会福祉法人 天摂会

Instagram 始めました!

月刊 た〜くん

スイカのおはなし

●果物？それとも野菜？
スイカは「日本の夏の風物詩」「夏の果物の王様」と今が旬の美味しい食べ物です。デザートやおやつに食べられることが多いスイカですが、実は野菜。樹木になる実が「果物」、一年生植物や多年生植物になる実が「野菜」といわれているため、形態、性質、栽培方法から野菜に分類されています。しかし、市場では果実として扱われ、食品成分表でも果実類に分類され、果菜類とされています。つまり、スイカは植物としては野菜で、食べる私たちの食生活では果物として扱われることが多いということになります。スイカ以外にはいちごやメロンなども野菜に分類されています。

●起源と品種と栄養素
スイカはアフリカを起源として紀元前3000年頃から食べられており、日本へは江戸時代に渡来、明治時代以降に一般の食卓に広がっていききました。スイカの品種は150種類以上あり、大別すると紅肉・黄肉・白肉の3種類。そのうち紅肉種が90%を占めています。大王・小玉・角型・黄肉・黒皮系・太陽・種なし・入善スイカ等様々です。スイカは果汁(水分)95%で、このうち6~8%が糖分です。その内訳は、ブドウ糖13%、果糖24%、ショ糖34%です。ビタミンA(カロテン)やB1、B2、Cの他、カルシウム、リン、鉄、カリウムなどのミネラル類、グルタミン酸やアルギニンなど、多くの成分をバランスよく含んでいます。

●美味しいスイカの選び方
同じ品種でも大きき育った方が栄養をより貯め込んでいるため美味しいとされています。また、遅く育ったスイカは糖の部分が少しへこむため手で握ると違いがよくわかります。ちなみに皮に艶があるものは鮮度の良い証拠です。「スイカは鮮度が命」と言われるように採りたてで新鮮なものを選びましょう。

●「逃し」でスイカをきれいに切ろう！
熟れて食べごろのスイカに包丁を入れた途端、ぱかっとながれがたになった経験はないですか。実はちょっとした工夫でスイカの割れを防ぐことができます。スイカを切る際、スイカのおしりの部分(花落ち)、または全体に数箇所、あらかじめ包丁の角で2~3cmの切込みを入れておくときれいに切れます。また、スイカを置く向きにも工夫。スイカをさかさまにしてヘタの部分を下にするだけで包丁が入りやすくなります。スイカを切る際にはスイカをさかさまにして逃し包丁をお忘れなく！

スイカには水分が多く含まれ、のどの渇きを癒し、体に涼を呼び爽快感を与えます。さらに美肌効果・むくみの改善・アンチエイジングの効果も期待できます！夏の炎暑で疲れた体を癒すには冷たいスイカはもってこいのです♪



盲養護老人ホーム備前多聞荘



スイカ割りを行いました。
毎年恒例スイカマンも登場し、大盛り上がりで普段消極的な方も「割りたい！」と積極的に参加され、皆さんの力でスイカを割る事が出来ました。スイカの時期も良く、「このスイカは甘くておいしいな〜。」と喜ばれ、おかわりされる方も大勢おられました。



社会福祉法人 天摂会

てんせつかい 検索

ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14
 特別養護老人ホーム多聞荘 TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012
 多聞荘ショートステイセンター 多聞荘デイサービスセンター
 ケアハウスたもん荘 多聞荘指定居宅介護支援事業所

ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512
 山陽多聞荘デイサービスセンター

ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203
 サービス付き高齢者向け住宅 小規模多機能型居宅介護
 ハートフル多聞キッズルーム ハートフル多聞スマイルキッズ
 訪問介護 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512
 ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058
 ハートフル多聞相談支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250
 グループホームハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-7 TEL (086) 952-9600

ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234
 盲養護老人ホーム備前多聞荘 特別養護老人ホーム備前多聞荘
 備前多聞荘ショートステイセンター 備前多聞荘訪問介護 備前多聞荘相談支援事業所

山陽多聞荘デイサービスセンター



梅雨が明け、暑い夏が到来しました。夏祭りを少しでも感じて頂こうと縁日を開催しました。昔を思い出して楽しめた。と利用者様から声があり嬉しかったです。

ケアハウス



猛暑が続いていますので、我慢せず冷房をつけましょう！こまめに水分補給もお願いします。7月も暑さに負けず、体操や脳トレ、歩行訓練などケアハウスの入居者様も頑張っています！！(^ ^)



特別養護老人ホーム多聞荘



日に日に暑さが増してきましたね(*_*
皆様体調はいかがですか？
坂根特養は、釣り大会をいたしました<^>)))
涼しい海がとてもさわやかで大盛り上がりしました★
他で見ていた方も「次は、私！」と皆様興味津々(/・ω・)/
また楽しい企画を考えていきたいと思っております(^ ^)



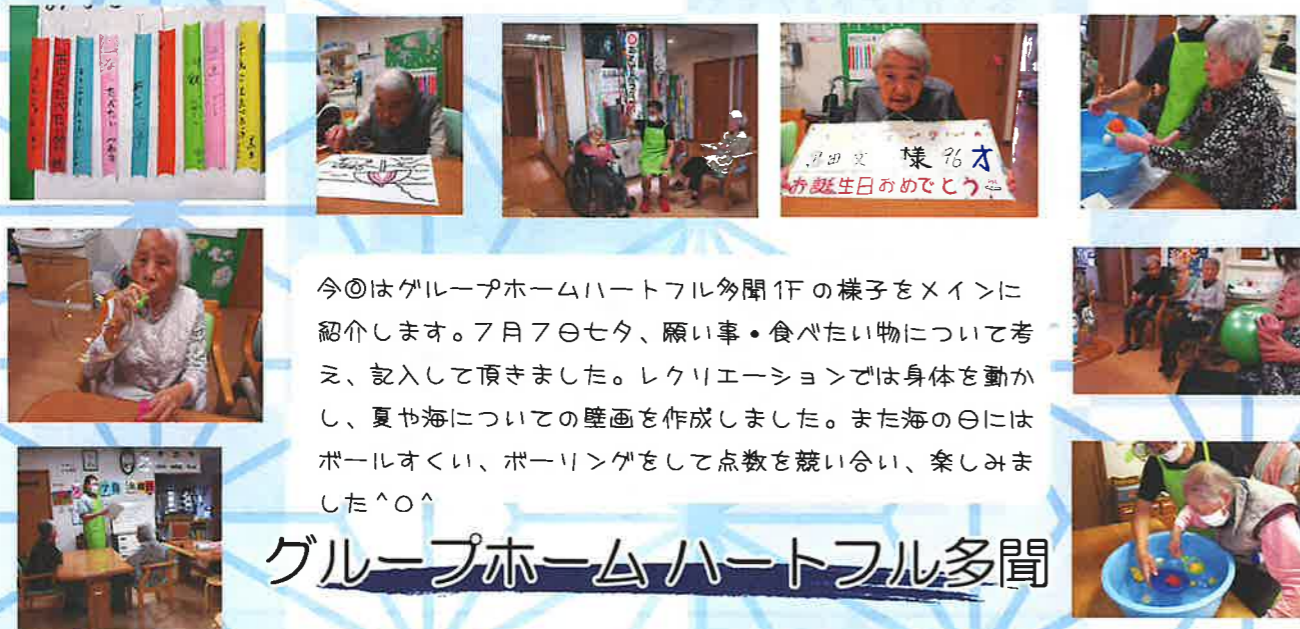
特別養護老人ホーム備前多聞荘



暑くなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
備前多聞荘 特養では、7月5日にスイカ割りを開催しました。
今年は、なるべく多くの利用者様にも参加して頂こうと思い、
模型のすいかも用意し、スイカ割りのレクリエーションを行いました。
すいかが割れた時には歓声が上がリ、とても盛り上がりました。
その後、スイカを食べ「おいしかったよ」「とても甘かったわ」と、
喜びの声あり、たくさんの笑顔あり、楽しい1日となりました。



多聞荘デイサービスセンター



今回はグループホームハートフル多聞1Fの様子をメインに紹介します。7月7日七夕、願い事・食べたい物について考え、記入して頂きました。レクリエーションでは身体を動かし、夏や海についての壁画を作成しました。また海の日にはボールすくい、ボーリングをして点数を競い合い、楽しみました^o^

グループホームハートフル多聞



7月に七夕の短冊を飾り、記念撮影をしました。短冊には自身や家族の健康を願って書いていらっしゃる方が多かったです。7月の壁画が完成し、オマンキックな美しい壁画に仕上がりました。