

# ク ラ ブ 活 動 始 め ま し た



利用者の皆さん、「何かに挑戦してみよう」と思っています。その思いを形にしたい。その思いを形にしたい。その思いを形にしたい。

1月から、クラブ活動を始めました。講師陣は、毎週おなじみの「アンカー」



こんな素敵な作品が完成しました！

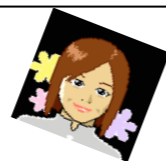
月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
	・粘土クラブ ・書道クラブ	・粘土クラブ ・書道クラブ	・粘土クラブ ・書道クラブ	
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
	・フラワーアレンジメントクラブ ・季節の飾りクラブ	・フラワーアレンジメントクラブ ・季節の飾りクラブ	・フラワーアレンジメントクラブ ・季節の飾りクラブ	

2月のクラブ活動の予定は左表のとおりです。  
2月も楽しく過ごしましょう。  
3月の予定は後日お知らせいたします。

## 2月のクラブ活動の予定



### 口腔ケアは、誤嚥性肺炎の予防に効果あり！



看護職員：荒木

皆さんは、「誤嚥性肺炎」という言葉をご存じですか？  
あまり聞きなれない言葉かもしれませんが、誤嚥性肺炎とは、嚥下障害によって飲食物や口腔内の細菌が嚥下して唾液と一緒に肺に入ったり、胃の内容物が逆流して肺に入ることが原因で起こる肺炎のことを言います。  
肺炎による死亡者数は高齢者では多く、特に80歳以上では死因順位の第3位となっています。  
高齢者の肺炎は誤嚥性によるものが半数以上だと言われています。

手短かに、誤嚥性肺炎の予防できる方法として、**口腔ケア（歯磨き・舌の清掃）**があります。  
毎食後の歯磨きは億劫になりがちですが、誤嚥性肺炎にかからないためにも、めんどくさらずに食後の歯磨きを習慣づけましょう。

### 誤嚥性肺炎を引き起こす3つの原因

**食物が肺に入る**

**口腔内の細菌が肺に入る**

**胃の内容物が逆流して、肺に入る**

## 厨房だより



調理職員：塩見

### ～食事に香味野菜をとり入れ、塩分控えめに～

皆さんは一日の食塩摂取量に気をつけておられますか？

食塩を多く摂取する人ほど、年を重ねてから身の回りの動作に介助が必要になる危険性が高いと言われています。  
味覚の低下でつい味付けの濃いものを好み、知らず知らずのうちに塩分を摂りすぎることになってしまいます。ごく日常的な献立で、三食食事をしても、約17gの塩分が含まれています。

一日の塩分摂取量の目安は約10g未満です。インスタントや加工食品、麺類等には予想以上に塩分が多いものです。  
酢、香辛料、ねぎ、しそ、柚子、等の香味野菜を上手に使って、食事をとるよう心がけてみませんか？

### ～香味野菜を使った簡単レシピ～

#### もやしとハムのキャベツ巻き

（下ごしらえ）  
もやしは湯がいて細かく刻んでおく  
キャベツは新を取り除き、やわらかく湯がいておく  
ハムは千切りにしておく

（作り方）  
①もやしとハムを混ぜ合わせ、キャベツの葉の枚数分にける  
②キャベツを広げ、①を横長に置き、ロールキャベツのように包み、巻き上げる  
③一口大に切り、お皿に盛りつけBの柚子ポン酢をかける

材料（4人分） 一人35kcal

- もやし 1袋
- ハム(うす切り) 30g
- キャベツ 200g
- 柚子ポン酢
- ゆず果汁 1個分
- 醤油 大さじ1
- だし汁 大さじ1
- 砂糖 お好みで

#### その塩・ソースちょっと持った！

いつもの揚げ物に、塩やウスターソースの代わりに、トマトソースをかけてみませんか？塩分を控えらるる上に、いつもの料理が変身しますヨ。  
作り方は、下の材料をフードプロセッサーで混ぜるだけ！さあ、レッツトライ！

（材料 2人分）  
・トマト水煮缶 1/2缶 ・はちみつ 小さじ1/2  
・砂糖 小さじ1/2（お好みで）



### 献立のご紹介

年輪の昼食は、日替わりランチです。昼前には、いい匂いと音が聞こえてきます。「今日のメニュー～は何かな？」と楽しみにしていただいている方もおられるのではないのでしょうか（特に、職員！）  
もちろん、「この前食べたあの料理が食べたい！」などのリクエストもお寄せくださいネ



←ある日のメニュー～  
コロコロごぼう鶏ごはん（ずし豆腐  
もず(酢 味噌汁 リンゴ