

エスペランサ ガーデンです！





マーガレット クンシラン アリッサム

今年も「エスペランサガーデン」を紹介できる時期がやってきました。写真以外にも満開の花で埋め尽くされています。2階のリハビリ室で見ることができます。入所者の皆様には、リハビリで体も健康に、心もリフレッシュ頂いてます。これからも季節に合った花で皆様楽しんでもらえるよう頑張ります！！





バラ キンギアナム ビオラ

☆☆お部屋でテレビが見れるようになりました☆☆




これまでの利用者様からの声の中に、「テレビは置けないのかな？」「私にとってテレビは生活の一部なの」など、他にもいろいろなご意見を頂戴していました。そして遂に令和2年4月より、ご契約いただいた方のお部屋に設置を始めています。テレビ好きの方からは、「今まで共用だったので見たいチャンネルがなかなか見れない時もあったが、今は自由に見れるので楽しみが増えた」などの声も聞こえています。いつでも設置は可能です。

お待たせしました！

今後の予定です！

6月 カラオケ大会
7月 七夕祭り
8月 お楽しみに！
9月 敬老会



まぶころ

〒641-0006
和歌山市中島192
介護老人保健施設
ラ・エスペランサ
TEL073-427-0027
FAX073-427-2818
ホームページ；
<http://www.la-esperanza.or.jp/>
発行 第40号
令和2年5月号

ごあいさつ

季節の移り変わりは良いもので、日々暖かさが感じられる様になっています。綺麗な花が次から次へ咲いており、晴天の下では清々しい時期ですが、世界中が戦っているウィルスのせいで気持ちが晴れない方がほとんどだと思います。

さて、当施設でも面会ができない状況が続いており、施設内でも感染予防のため、手洗い、消毒、マスク着用など行っています。つい最近までは、施設に来て入所されている方に面会することが普通だったことが一転し、お会いしてもらえないことが大変残念に思っています。

今日も感染者の無い状況を保つことができますが、何しろ目に見えないものですから、どこから入ってくるか、いつかかかってしまうのか等、考えているだけでゆううつになってしまいます。

いまは、つぼみの様にしっかり予防と我慢を続け、明けない夜はないという気持ちで待ち、いつかきっと来る本当の春が来れば精一杯花を咲かせることができるよう乗り切りましょう。

支援相談員

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。**食中毒**に注意しましょう！！

食中毒は年間を通じて発生しますが、梅雨の時期から夏にかけて多く発生します。なぜなら、この時期は高温・多湿であり、菌の繁殖に最適な条件が揃っているからです。

食中毒予防の三原則とは、つけない！ふやさない！やっつける！

『つけない』：手には様々な菌が付着しています。菌を食べ物につけないようにしっかりと手洗いをしましょう。また、生の肉や魚・卵の殻などに付着している菌が、生で食べる野菜などへ付着しないようにまな板・包丁などの調理器具は分ける等の工夫をしましょう。

『増やさない』：食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

『やっつける』：ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、中心部までしっかり加熱して食べましょう。また、まな板・包丁などの調理器具にも菌は付着します。洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用もおすすめです。

☆簡単フレンチトースト☆

「クッキングコーナー」

新型コロナウイルスの拡大防止のため、全国的にも外出自粛要請が続いています。

おうちで簡単クッキングはいかがですか？

4月の本館のおやつ作りもフレンチトースト作って頂きました。大好評でしたよ！！

■材料■

食パン	2枚（6枚切り）
バター	10g
卵	1個
牛乳	100ml
砂糖	大さじ1

■トッピング■

メープルシロップ	適量
バター	適量



見た目から美味しそう！



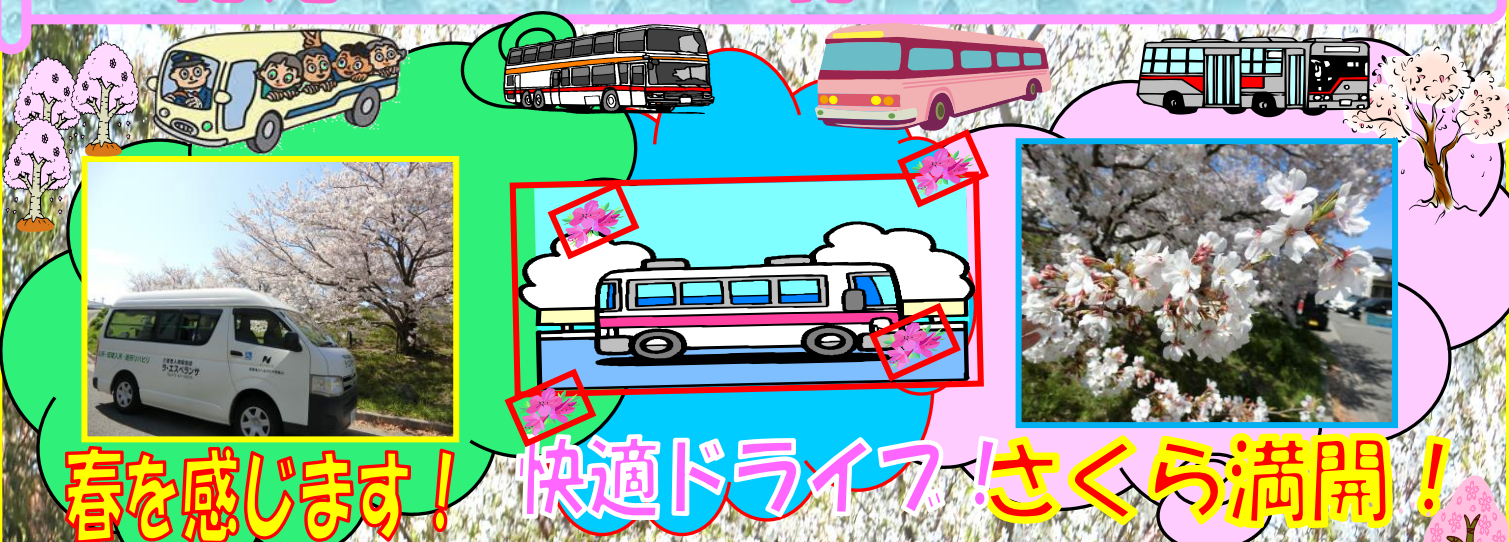
お菓子作りで大好評！！

作り方

1. 食パンをお好みの大きさに切ります。
2. ボウルに卵、牛乳、砂糖を混ぜ、食パンを浸します。（バケツで作る場合は1時間ほど浸しておくといい）
3. フライパンにバター10gを溶かし、パンを入れ、弱火でじっくり焼く。ひっくり返してもう片面も焼きます。
4. 焼きあがったら、火からおろしてお皿に盛り付け、メープルシロップ等をかけて完成です♪

管理栄養士 祝迫 麻里

お花見ドライブに行ってきました！



今年は新型コロナの影響もあり、車から降りずにお花見ドライブとなりました。

今年は、例年より暖かい冬となり開花も早い予想でしたが、4月前半がちょうど見頃で良かったと思います。

日頃のストレスも綺麗な花で吹っ飛んでくれたかなと思います。

車から降りて目の前近くで見たかったのですが、今年は我慢です！！

来年は車から降りて散策出来るよう今からでもお祈りしましょう！！

車中での皆様の表情は本当にすばらしく、笑顔が満開でした！！

地蔵の辻～和歌山城付近～和歌川公園



ドライブは最高！

車窓からの景色