

エスペランサ 花農園です！



←通路左側 通路右側→

「エスペランサ花農園」を紹介できる時期がきました。癒しの空間づくりで花と緑で埋め尽くしています。今年も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、心もリフレッシュして頂いてます。今後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！！

☆☆ベトナムからの留学生が介護福祉専門学校を卒業しました☆☆



日本で勉強し、介護の仕事につきました。2人の若さ溢れるパワーで即戦力として頑張ってもらいたいと大きな期待をしています！！

Xin chào!

今後の予定です！

6月

7月

8月

9月

フロアイベント

七夕祭り

夏のお楽しみ会！

敬老会

まごころ

〒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42号
令和4年5月号

ごあいさつ

事務局長 大野 雅史

若葉の候 ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素は、介護老人保健施設ラ・エスペランサの運営にご理解、ご協力をいただき心からお礼申し上げます。

このたび、4月1日付で、当施設の事務局長に就任いたしました大野でございます。

まず、コロナウイルス感染症拡大の危機が何度もおしよせる中、当施設の利用者やご家族の皆様には、大変なご不自由をお掛けしながらも感染対策にご協力いただいておりますことに深く感謝申し上げます。

当施設では、「まごころ介護」の精神で、医師をはじめとする専門スタッフが利用者の尊厳を守り、安全に配慮しながら生活機能の維持・向上を目指して様々なサービスを提供しております。また、家族や様々な機関と協力し、安心して自立した在宅生活が続けられるよう心のこもった支援をおこなっております。

私も当施設のスタッフと共に、日々精進してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

食中毒予防のための3原則を守り、家庭で実施しましょう！！

気温や湿度が高くなり、食中毒が起こりやすい時期になってきます。食中毒を予防するために気を付けるべき「3つの原則」にそって対策をご紹介します。

① 菌をつけない

対策：調理器具は清潔に保つ

良く洗浄し、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管しましょう。まな板は特に細菌が付着しやすいので注意が必要です。

対策：手をしっかり洗う

調理前、食事前、生の肉や魚を取り扱う前後、トイレの後、動物を触った後などは必ず手を洗いましょう。

② 菌を増やさない

対策：食材は室温で放置せず冷蔵庫で保管する
冷蔵庫を過信せず、早めに食べることも大切です。冷蔵庫の扉の頻繁な開閉や食品の詰め込みすぎに注意しましょう。

対策：残った食品は適切に保管する

早く冷えるように小分けをして保管しましょう。時間が経ち、臭いや傷みが気になる食品は口にしないことも重要ポイントです。

③ 菌をやっつける

対策：中心部でしっかり加熱する

ほとんどの細菌やウイルスは加熱より死滅します。中心温度 75℃以上1分間以上の加熱を心がけましょう。

対策：温め直しをする料理は十分な加熱をする

みそ汁やスープは沸騰させましょう。電子レンジでの加熱はムラのないよう時々かき混ぜることも大切です。

☆簡単ないなり寿司☆

管理栄養士 祝迫 麻里

『いなり寿司』は醤油で甘辛く煮た油あげの中に酢飯を詰めて俵型にしたもの。

お花見や運動会時のお弁当など様々なシーンで幅広い世代に人気のいなり寿司です。

材料 (10 個分)

あげ 5枚
★砂糖 大さじ2・1/2
★醤油 大さじ1・1/2
★水 200cc
ごはん 500g
すし酢 50cc
白ごま 大さじ1

作り方

1. 油揚げは半分に切り、袋がくっついていたら、お箸などで転がして開きお湯につけ、油を流しておきます。
2. 鍋にかさならないように並べ、★の材料を入れ、落とし蓋をして煮ていきます(中火～弱火)。
3. 10 分ほど煮たら、油揚げを返して、さらに弱火で 10 分ほど煮詰めていきます。
4. 十分に冷めたら酢飯に白ごまを混ぜたものを詰めていきます。
5. 基本のいなり寿司の完成です。

※ お忙しい方には市販の『味付けいなりあげ』がおすすめです！！

ごはんを詰めるだけでいなり寿司の完成です。

<5月の行事食>

こどもの日(5月5日)の昼食は
いなり寿司をかわいくアレンジしてくれた
鯉のぼりいなり寿司でした。



お花見ドライブ・車窓編！

今年も新型コロナの感染流行があり、車でのお花見ドライブとなりました。今年は、3月から暖かい日が多く夏日も記録したと思えば寒くなったりの時期もありました。外に出る機会もなく、日頃のストレスも桜の花を見て解消してくれたのかなと思います。車窓からは花だけでなく街並みや太陽や雲も見れたので短い時間ですが楽しんでいただけたと感じています。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！！



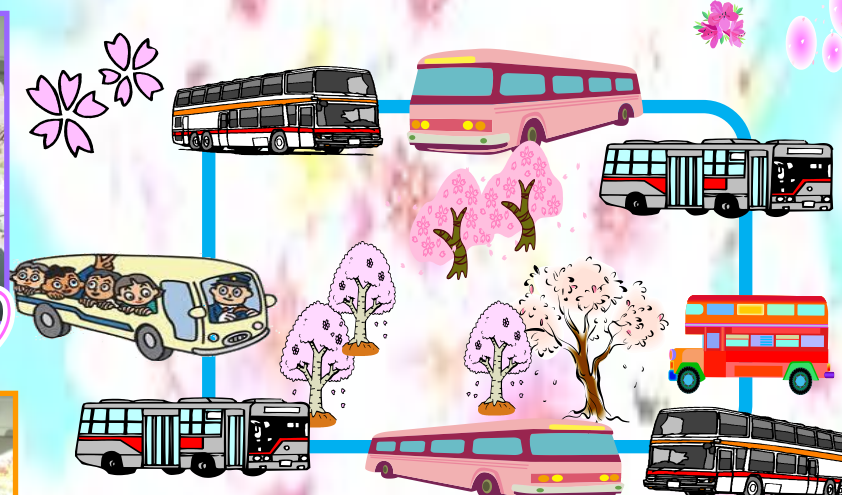
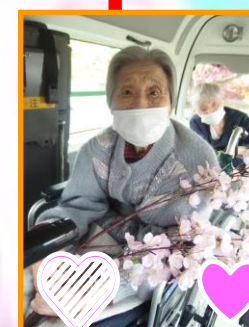
ドライブは最高！



車窓からの景色！



さあ出発です！



おーっ！



岡山町前通過！



和歌浦前！



和歌川公園前！

エスplanサドライブの車窓から絶景を見えました。花をのっての記念撮影や笑顔のベストショットもたくさん撮れました。久しぶりの外の景色は最高でした！！

