



(かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和4年11月 第66号

朝夕の冷え込みが厳しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。10月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、管理栄養士による「災害時に備えましょう!!」を掲載しておりますので、ご参考にしていただければ幸いです。

## ～イベント紹介～

両フロア共に10月21日(金)に誕生日会を行いました。4Aフロアでは、8月、9月の誕生日会を延期していたこともあり、3ヶ月合同で行いました。まず、レクリエーション時に行っている体操と歌体操をした後、利用者様の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。また『Happy Birthday To You』を利用者の皆様に歌いお祝いをしました。

4Aフロアでは、喫茶レク Cafe テラスを行いました。普段皆様が過ごされている食堂フロアで、通路にテーブルを並べてカウンター式にしました。カウンターの上には、おかわり自由な飲み物を準備し、種類が見えるよう品名を貼り付けました。何度もカウンター前に足を運び、4杯も飲まれ大満足されている利用者様もおられました。また、普段口数が少なく静かに過ごされている利用者様もしっかりとした口調で注文されていました。メインのおやつは、ストロベリーのマースケーキを提供させていただき、こちらは大変喜ばれ、美味しそうに食べておられました。



イベント中、ウエイトレスのように飲み物を配ろうとされ、働く気満々の利用者様もおられました。

4Iフロアでは、運動会レクリエーションを行いました。種目は、①ボール送り②傘玉入れです。①は向かい合わせに並んでボール3個を送り、速さを競うゲームです。途中でボールを抱いて離さない利用者様もおられました。②は大小の各2つの傘を逆さまにして玉を入れるゲームです。アンバランスなものもあり、皆様は「難しいな」と言いながらも熱心に取り組まれました。

全体を通して、歓声が沸き起こり笑顔も多くみられ、食欲の秋・スポーツの秋にふさわしい和やかな雰囲気でお終えることができました。



### ●お知らせ●

当施設では、リモート面会の受付を行っております。

ご希望の際は、当施設事務所にご連絡ください。

ただし、今後の感染状況によっては急遽、リモート面会が中止となる場合がございますのでご了承ください。



# 災害時に備えましょう！！



近年、台風や豪雨など自然災害により甚大な被害となることがあります。災害はいつ起こるか予想できません。災害によりライフラインが止まってしまう事もあり、非常時の備えをしておくことは重要です。

災害時、ライフラインが止まってしまうと、復旧に時間のかかる事もあります。また、災害支援物資がすぐに手に入るとも限りません。また、食物アレルギーのある場合には食物アレルギー対応食品を含む特殊食品はすぐ手に入るともいえません。非常時とはいえ、食事も配慮が必要になります。最低 3 日分、できれば 1 週間分の備えがあると安心です。

しかし、1 週間分の食料や水分の備蓄となると、備蓄する場所の確保やお金もかかり大変で無理と思うかもしれません。

## 「ローリングストック」して、食べて備えましょう

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

ローリングストックに向いているものは、米・パスタなどの乾麺・ソース類（トマトソース）・缶詰や即席のみそ汁・お菓子・飲み物など、普段自宅でよく使う物を用意しておくことで消費もスムーズになります。



## パッククッキングを活用しましょう



パッククッキングとは耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない、などのメリットがあります。

災害時には、水やガス、電気などのライフラインがストップすることもあるので、自宅に水やカセットコンロを備えておくとい良いでしょう。特に水道水が使えない状況では水はとても貴重です。パッククッキングでは水を節約することもできます。

災害時に必要なものは食べ物だけではありません。懐中電灯や携帯ラジオ、モバイルバッテリーなど、あると便利な物は多くあります。備えあれば憂いなしです。ローリングストックやパッククッキングなどを活用し、災害時の備えをしておきましょう。



栄養課

管理栄養士 山崎 朋子



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100 床 (全床認知症専門棟)

