



# 風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

平成30年11月 第20号

朝夕冷え込みが厳しくなってきましたが、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～

### 4F入所フロア

10月19日(金)に誕生日会を行いました。今回は、“スポーツの秋”ということで、玉入れと、パン食い競走と、借り人競走の3種目で運動会をしました。玉入れは、東西に分かれ円を作り、複数用意した籠を目掛け、玉を入れていただきました。西側が20玉差をつけての圧勝でした。パン食い競走では、パンに飛び付く姿が、とても真剣で、闘志が溢れ出ていました。最後の借り人競走では、あらかじめ紙に書いた特徴のある人を探し出し、一緒にゴールを目指しました。借り人の中には、衣装した職員も含まれており、一緒に走るようになった利用者様は、一瞬啞然とされ、「いつものお兄ちゃんか?」と確認されることもありました。周囲の利用者様、職員も大爆笑で、ゴールまで歓声と笑い声が絶えませんでした。



### 通所リハビリテーション

今月は運動会を開催しました。紅白に分かれ、まずは各チームのキャプテンによる選手宣誓です。お二人とも大きな声で堂々たるものでした。続いて、一列に並んで、ひもにトイレットペーパーの芯を次々通して送っていくゲームをしました。真剣な表情で「早く早く～」や「ひも引っ張ったらあかん」等、声を出しながら頑張っていました。次は応援合戦です。紅組は赤いポンポンを振りながら、「三々七拍子」で盛り上げておられました。締めは紅組キャプテンを囲んでの決めポーズ+キャプテンの「エイエイオー」の掛け声で、チームの皆さんの士気も高まりました。白組は青い山脈の替え歌「白い山脈」を元気よく歌い、チームの結束力はばっちりでした。借り物競走では、靴下やかつら等の身に着ける物から、お酒の強そうな人や好きな人等、色々な借り物に、同じチームの方から靴下が飛んできたりと、すごく盛り上がりました。次は職員によるパン食い競走です。チームの皆さんの声援に答えようと、必死にぶらさがったパンをくわえようとするのですが、なかなか上手いかず、笑いがうずまいていました。最後は表彰式です。結果は僅差で白組が優勝。白組キャプテンには優勝トロフィが授与されました。「楽しかったわ」や「みんな元気やったな」等、色々な感想を話され、笑顔で運動会を終える事ができました。



# 災害時に備えましょう!!

いつどこで起こるのか分からない自然災害。人の力では避ける事のできない自然の脅威に対して、私たちができる事は「備えておく事」です。

最近ではホームセンターやスーパーでも災害対策グッズも数多く売られています。

災害時の備蓄食品は最低3日分、できれば1週間の備えがあるとよいと言われていますが、何をどう備えればいいのか分からない、たくさんあっても収納できないという問題もあります。

災害時に役立つ「パッククッキング」を紹介します。

## ◆パッククッキングとは…

ポリ袋に食材を入れて、湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋（130℃耐熱のもの←100円均一でも購入できます）があれば簡単に調理ができます。

作り方は材料と調味料をポリ袋に入れて**しっかり空気を抜いて袋を結ぶ!!** ←重要です!  
後は、水を張った鍋に入れて加熱するだけです。

### 簡単

材料を切って  
入れるだけ



### 多種多様

主食、副食、デザート  
まで色々作れる

### エコ

1つの鍋で同時に何種類も作れる  
洗い物も少ない

## 【簡単レシピ】

ご飯（1人分） \*基本になりますので、粥の場合は水を増やして同じようにして下さい

（材料） 米 1/2カップ 水 1/2カップ

（作り方）① ポリ袋に米と少量の水（分量外）を入れもみ洗いを。

② ①の水は捨て、分量の水を入れて空気を抜いて結ぶ。（ここで30分位置くとよい）

③ 沸騰した鍋に入れて20分。火を止めて10分蒸らす。

## 鶏の照り煮

（材料） 鶏むね肉 醤油 大さじ1.5 さとう・みりん 各大さじ1 片栗粉小さじ1

（作り方）① ポリ袋に材料を全て入れてもみ込む。

② 沸騰した鍋に入れて20分。火を止めて10分蒸らす。



栄養課 管理栄養士 山崎 朋子

医療法人

南風会

〒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 80床（全床認知症専門棟） 通所リハビリテーション 40名

介護老人保健施設

万葉テラス