

こもれび

12月号

編集発行

介護老人保健施設
ル・サンテリオン

〒682-0023

鳥取県倉吉市山根55-233

電話 0858-26-3051

ファックス 0858-26-3005

E-mail:sante@med-wel.jp

URL:https://www.med-wel.jp

令和4年12月10日発行

サンテリオン基本理念

- 1.利用者の尊厳を守り、生活機能の維持・向上をめざし総合的に援助します。
- 2.家族や地域の人々・関係機関と協力し、安心して自立した在宅生活が続けられるよう支援します。

・基調テーマ：「魅力あるサンテリオン」

～地域から選ばれる 良質なサービスの提供～



今月号の内容

- 2P お茶会、スイートポテト作り、おやつ作り
- 3P 壁面飾り作り、ボウリング
- 4P 専門職コラム～栄養編～、年末年始の面会について、12月の行事予定、職員紹介



ユニット 東

お茶会を行いました。
茶道の先生をされていたご利用者の方に、
お点前を披露していただきました。
「久々に飲んだわ」「いい香り」と抹茶と
和菓子を味わっておられました。



みんなに飲んでもら
えるのが幸せ



ゆうゆう 棟



秋の味覚サツマイモを使っ
てスイートポテト作りをし
ました。サツマイモをつぶ
す作業に力を込めておいし
く出来上がりました。出来
上がったスイートポテトを
パクリ。「おいしいわ」と
好評の出来上がりでした。

ユニット 西2F



♡食欲の秋を満喫♡

美味しいよ♡
最高😊!



11月の行事はさつま芋
でおやつ作り。さつま芋
を蒸し器で蒸すとフロア
中に甘い良い匂い♡「も
うこのままでいいから食
べちゃおう？」という方
もおられました。無事
おやつの出来上がり。皆
さんが「美味しい。」と
大好評でした。



ユニット
西1F

冬をイメージした壁面飾りを作りました。雪の結晶のような切り絵を貼ったり、雪だるまを貼ったり…❄️冬らしい飾りができました。



通所
リハビリ

ボウリング

寒くても、ボウリングに参加したご利用者の皆さんは熱気でいっぱいです。一投ごとに“ストライク！！”“惜しい、外れた！”とにぎやかな声援が上がります。



ストライク！



当たって～！

専門職コラム～栄養編～ かぼちゃようかん作り

今年度、初めての取り組みとしてユニット西1階のご利用者と、かぼちゃ栽培を実施し、収穫できたかぼちゃをつかって、おやつ作りを行いました。

今回は、かぼちゃの栄養をたっぷり摂れるようかんを作りました。小豆のトッピングなどをご利用者に行っていただき、調理途中から「おいしそうだなあ」との声も聞かれていました。出来上がったようかんは、フロアのみなさんでいただきました。その際にかぼちゃの栄養についても紹介し、みなさん関心された様子で聞かれ、楽しい時間を過ごすことができました。

かぼちゃようかんの作り方

【材料（約12cm×20cmの容器1つ分）】

- | | |
|--------------|--------------|
| ○かぼちゃ・・・400g | ○砂糖・・・大さじ7 |
| ○水・・・1/2カップ | ○牛乳・・・1/2カップ |
| ○粉寒天・・・4g | ○ゆで小豆・・・適量 |

【作り方】

- ①かぼちゃの種とワタをとり、皮をむいて3～5cm角に切る。
- ②圧力鍋を使用して、かぼちゃを柔らかく炊く。
※この時に加える水の量は使用する圧力鍋に合わせてください
- ③柔らかくなったら、鍋の蓋を開けて水1/2カップ、粉寒天、砂糖を入れて、弱火でかぼちゃを潰しながらめらかになるまで混ぜる。※かぼちゃによって水分量が違うので、加える水の量は調整してください
- ④粉寒天が溶けるように、ふつふつとなり始めてから1分程度加熱して火を止める。
- ⑤牛乳を入れて、さらによく混ぜて型に入れる。
- ⑥あら熱がとれてから、冷蔵庫で冷やし固まってから食べやすい大きさに切って、ゆで小豆を飾って出来上がり。



かぼちゃには、免疫力アップに繋がるカロテンや、皮膚を健康に保つ働きのあるビタミンEなどが豊富に含まれています。



職員紹介

【職員名】 ウィンディ・エリスナさん
【所属部署】 ゆうゆう棟（ケアワーカー）

Q. 日本に来て困った事は？

A. インドネシアには、春夏秋冬がないので、日本に来て気温が変わるので体調管理が難しいなと思っています。

Q. 日本の好きな所は？

A. 京都のお城など歴史を感じられるところが好きです。



年末年始の面会について

年末年始の面会について、以下のとおりとさせていただきます。

◆窓越しでの面会

12月は30日（金）まで
1月は3日（火）から再開

◆リモートによる面会

12月は29日（木）まで
1月は4日（水）から再開

時間は窓越し・リモートとも
14：00～16：00の間で10分程度
※ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

12月の行事予定

12/21 サン・フラワーカフェ
※施設内のご利用者のみ対象