

アンダーテ

No.67
2023.5



今年も、燕が飛来しました。(作業療法室前、中庭外灯)

P2…GO TO OT 「中華」

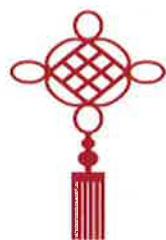


P3…作業療法 園芸活動

P4・P5…デイケアだより

P6…一人暮らし応援隊

P7…茶屠花 八戸工業大学店オープン / はちまるて to te



GO TO OT 中華



2023年3月25日(土)2病棟、29日(水)1病棟・3病棟を対象に「第9回 GO TO OT イベント」を開催しました。2019年3月から新型コロナ感染拡大防止対策としての外出泊や面会の制限、行事の縮小や中止となり楽しみが減ってしまいました。そんな中「院内で外食を楽しんでもらえるような企画はないか」と先生からの声を受けベル・エポック、茶居花の協力を得て行ってきた「GO TO OT イベント」。そろそろ面会や外出泊が緩和され、最後の「GO TO OT イベント」になることを願い、今回は『選べる中華』を企画しました。ラーメンやチャーハンなど、どれもがベル・エポック特製の本格中華！男性患者さん達は、おいしさのあまりラーメンスープまで飲み干していました。



半ラーメンと半チャーハン + 選べる副菜1品 「餃子」「エビチリ」



「酢豚」



「餃子」



「イカと野菜のXO醤炒め」



美味しかった。またお願いしたい。

1病棟 F.H.さん



チャーハンのパラパラ感、餃子のモチモチ感、サイコー！
でした。 2病棟 W.M.さん



美味しいものばかり食べたので、
満腹で夜ぐっすり眠れました。
あの味は忘れられません。

3病棟 K.S.さん



豆腐・味噌作りに挑戦！

入院患者さんを対象に行われている作業療法活動の一つに『園芸』があります。男性グループ「青年部」と女性グループ「婦人会」に分かれ数種類の野菜を育てています。また、収穫した野菜を使用しての調理実習は楽しみになっています。

昨年、「豆腐作りと味噌作り」を目標に、枝豆をたくさん植え秋に収穫。豆の選別を丁寧に行い 2023.3月に初めての『手作り豆腐と味噌作り』に挑戦しました。



夏の枝豆と違い、硬くなつたさやは取りにくい…

豆の選別

豆を一晩、水に浸す

倍の大きさ

Lets' Try!



豆腐作りに挑戦！

① ミキサーにかける



② 搾る



③ 豆乳



④ おから



にがりを入れて



完成！



うまい！売っている豆腐と同じだ。 2病棟 N.Yさん

味噌作りに挑戦！

① 豆をつぶす



② 塩と麹を混ぜる



③ 更に混ぜる



④ なめらか



⑤ 味噌玉を作る



⑥ 仕込み完了！



10ヶ月～1年寝かせる

味噌おにぎりが食べたいなあ…

2病棟 I.Yさん



健康講座

2023年3月15日に利用者のNさんがタンパク質をテーマに発表をしてくれました。自分で調べた内容について他のメンバーさんに向けて発表してくれました。



たんぱく質の働き！

- ・筋肉や内臓の材料になる
- ・病気と戦う免疫の抗体を作る
- ・消化器官や脳神経系の機能の調節するホルモンを作る
- ・代謝に必要な酵素を作る



アミノ酸の種類

- ・体の中で合成できる 「非必須アミノ酸」
- ・体の中で合成できず、食物から摂取しないといけない 「必須アミノ酸」
の2種類がある！！

必須アミノ酸の種類

バリン、ロイシン、イソロイシン、フェニルアラニン、メチオニンリシン、ヒスチジン、スレオニン、トリプトファンetc…

Nさんの感想をご紹介します。

今回の健康講座は「タンパク質について」をテーマに発表しました。タンパク質の種類・アミノ酸の種類・タンパク質を摂り過ぎたり不足した時の身体の影響・高齢の方のタンパク質エネルギー低栄養障害などについてお話をさせていただきました。

スタッフさんに添削してもらったり、自分で調べたり、毎日少しずつ原稿を書き進めました。今回の発表では「タンパク質」という一つの栄養素について取り上げました。これから他の栄養素についても勉強していきたいと考えています。今回は発表の原稿を作り始めてから完成するまで長い期間がかかりましたが、資料からイラストまで他のメンバーさんに手伝ってもらいながら頑張ることができました。今回は皆さん前で発表することができて良かったです。ありがとうございました。

(N.Kさん 男性)



東運動公園ウォーキング

2023年4月4日(火)、健康増進プログラムのメンバーを中心としたメンバー11名で東運動公園にウォーキング外出をしました。当日は天候も良く、約40分のウォーキングをしました。桜の景色を楽しみながらのウォーキングとなりました。

参加したメンバーさんの感想をご紹介します。

久しぶりの東運動公園の外出に行ってきました。コロナの流行で行けなかった分のストレス発散になりました。桜もきれいに咲いていて、とてもいい気分転換になりました。とても気持ちよくウォーキングができました。また行けたら嬉しく思います。 (M.Nさん 女性)



ヨガ教室

久しぶりのヨガ教室を1月と3月に行いました。難しい動きもありましたが、皆さん自分のペースで最後まで参加してくれました。

参加したメンバーさんの感想をご紹介します。

ヨガ教室に参加をして良かったと思いました。皆、真剣に取り組んでいる様子で気分もワクワクしました。全部できなかつたので残念でした。柔軟な体が適応性を生み豊かさを育み、良い方向へ導いてくれるものだと言われますが、難しいフォームができなくても良かったと思います。

(S.Aさん 女性)



1人暮らし応援隊

栄養課より

食中毒に気を付けよう!!

4月から9月にかけて食中毒が多く報告されています。6月がそのピークです。カンピロバクターなどの細菌を原因とする食中毒が全体の6~7割を占めており、そ

の多くは「生」もしくは「加熱不十分」な鶏肉でした。調理や温め直しの際は十分な加熱が不可欠です。また調理前や食事前の手洗いも防止の基本です。習慣付けるようにしましょう。



消費期限・賞味期限とは？

◎消費期限…袋や容器を開けないままで、保存方法を守って保存していた場合に「〇年〇月〇日」まで、「安全に食べられる期限」のこと（お弁当、調理パン、生めん、ケーキ等傷みやすい食品に表示されています。）



◎賞味期限…袋や容器を開けないままで、保存方法を守って保存していた場合に「〇年〇月〇日」まで、「品質が変わらず美味しく食べられる期限」のこと。（スナック菓子、カップ麺、チーズ、缶詰、飲料等、消費期限に比べ、傷みにくい食品に表示されています。）

*「一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べる」ようにしましょう。一度封を開けると雑菌の混入や保存条件が変わるため、期限は約束できないものになってしまいます。

熱中症を予防しよう!!



熱中症とは熱の影響により起こる不調で、めまいや立ちくらみ、筋肉痛、こむらがえりなどがみられたら要注意です。暑い環境の中で体調不良を感じたら「すぐに涼しい場所で休む」「水分を補給する」などの対応をしましょう。この時、塩分を含んだものを一緒にとることや、経口補水液での水分補給が勧められています。さらに熱中症が進むと、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感などがみられるようになります。対処しても症状がよくならない場合や、自力で水分補給ができない場合は医療機関を受診しましょう。さらに重度になると全身のけいれんや意識消失、体が熱いといった危険な状態になり、命にもかかわる熱中症です。このような状態にならないためにも予防方法を知っておくことが大切です。

熱中症予防のためのポイント



- ◎暑い日は水分摂取をこまめに行う
- ◎日ごろから食事は3食しっかりとする
- ◎外では帽子や日傘、室内では冷房を活用する



◎ ポイントを押さえて暑い夏を乗り切りましょう! (^ ^)!

管理栄養士 杉山

茶居花 八戸工業大学店オープン！

2023年4月八戸工業大学メディアセンター内に
カフェレストラン茶居花八工大店がオープンしました。

メディアセンターは学生さんが休憩や自習など自由に過ごすことができる落ち着いたスペースで、茶居花のパン、工房茶居花のコーヒー、ベル・エポックのお弁当や焼菓子などを販売しています。

学生さんだけでなく教職員の皆さんにもご利用頂いています。

法人の各事業所から就労継続支援の利用者さんが接客やレジ打ちを担当し、就労に向けて訓練をしています。どなたでも自由にご利用頂けますので、是非お立ち寄りください！



カフェレストラン茶居花 八工大店：八戸工業大学メディアセンター内 10:30～15:00 定休日：木・土・日・祝日

ノウフクマルシェ in はちまるて to て

2023年2月18日(土)ラピアで開催された、「ノウフクマルシェ in はちまるて to て」に茶居花、工房茶居花、ベル・エポックが参加しました。「ノウフクマルシェ in はちまるて to て」は三八地域の福祉事業所が出店し、「農業」と「福祉」の連携の取り組みとして障害者の就労支援、職域や収入の拡大を目的に開催されています。



今回は、いつも販売しているお弁当・パン・焼菓子などに新商品を加え、盛りだくさんの品揃えでお客様をお迎えしました。たくさんのお客様に来店頂き、充実した1日となりました。定期的に開催されていますので、チェックしてくださいね(^^) ★イベント参加情報はなどはこちらから→ [@belle_epoque_8](#)



花居茶ランストレストランエフェカフ

営業時間：10:00～19:00（ラストオーダー18:20）

休業日：毎週木曜日

チキンレッグと熟り野菜の

スープカレーセット

柔らかく煮込んだチキンレッグと
揚げにした彩り野菜のスープカレー
です。

九月

- ・前菜
 - ・ドリンク
 - ・スープカレー
 - ・デザート(マンゴーパイズ)

1,900円



いろいろなシーフードと彩り野菜の スープカレーセット

いろいろなシーフードと煮詰めにした
た野菜のスープカレーです。

セクト内容

- ・前菜盛り合わせ
 - ・スープカレー
 - ・ドリンク
 - ・デザート(マレゴーヤアイス)

1,900 同



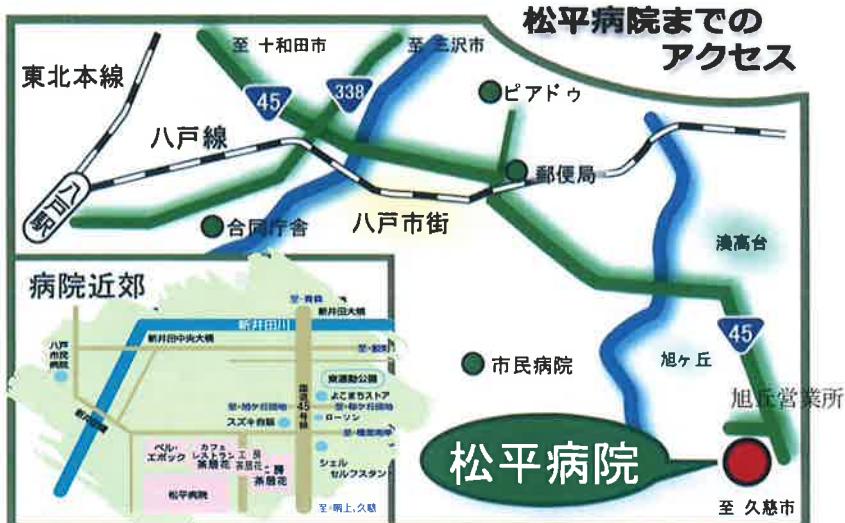
Online Store

カフェレストラン茶居花／工房茶居花／ベル・エポックのオリジナル商品が購入できるオンラインストアがオープンしました。皆様のご利用お待ちしております。



■WEB ブラウザからのご利用
<https://chaihana.base.shop/>
上記 URL または左記 QR コード
へアクセス！

- Pay ID アプリからのご利用
App Store、Play ストアから
「Pay ID」アプリをインストール
して「茶居花」で検索！



八戸駅から八戸市営バス旭ヶ丘営業所まで(旭ヶ丘営業所行き)約 35 分

(料金 320 円)

八戸市営バス旭ヶ丘営業所から出口平バス停まで(工業大学行き)約5分

(料金 170 円)

アンドンテ 第67号 発行日 2023年5月31日