

オニオンコート

ねぎねぎだより

発行 令和6年10月 第73号

発行者 オニオンコート広報委員会

社会福祉法人 百合の会

オニオンコート

TEL (011) 774-2133

FAX (011) 774-3377

敬老会

9月14日(土)、敬老祝賀会を開催しました。

多くのご家族様にも参加して頂き、白寿や米寿、100歳を迎えられた方を代表として、入居者みな様の長寿のお祝いをさせて頂きました。これからも健康で元気にお過ごしください。



井元 豊喜子さん 103歳



佐々木 ナツ子さん 106歳



吉永 菊江さん 99歳



千葉 ミヨコさん 99歳



2階



「私に任せて！」



「黄色にしようかな」

3階



「何色が良いかな？」



「当たり！」



デイサービス



買物ドライブ



行ってきました、当別道の駅！

館内を散策して楽しめる方、お土産や野菜を購入する方など思い思いに楽しめました。「当別町の風景を見て子供の頃を思い出したわ」と懐かしそうに話して下さった方もいらっしゃいました。休憩しながら食べたソフトクリームも皆さんに大好評でした。



グループホーム



つくねもフランクフルトも美味しかった☆
お腹一杯食べちゃった(＾○＾)



ジンギスカン

美味しくてペロリと
完食しました！



いももちづくり

かぼちゃもちも、あるよ～～♡

敬老祝賀会

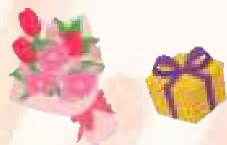
敬老祝賀会にて、
お祝い品と一緒にハイポーズ！



はいっ！一緒に食べましょう♪



お祝い品の中身は何かな～！？



お刺身にお赤飯、
ごちそういっぱい食べたよ😊



いももち作ってこれから焼くよ！！



暑かった夏が過ぎ、ようやく過ごしやすい季節となつてまいりました。
今年はなかなか外に出る機会が少なかった夏ではありましたが、
皆様レクリエーションを楽しみながら日々を過ごされています。

食事でむせる事ありませんか？

食事中にむせたり、うまく飲み込めなくなって
食べた物が誤って気管に入ってしまう事を「誤嚥」といい
肺に入って誤嚥性肺炎の原因になる危険があります。
予防のために、食事や水分でむせないよう気をつける必要があります。



むせにくく食べやすいのは全体的にとろりとして口の中でまとまりやすいものです。

お粥状のもの	お粥 パン粥
トロリとしたもの	シチュー カレー あんかけ料理 ヨーグルト
ゼリー・プリン状のもの	ゼリー プリン 水ようかん 卵豆腐
ミンチ状のもの	肉団子 つくね ハンバーグ つみれ

逆にむせやすく、誤嚥しやすいのは以下のようなものです。

サラサラなもの	水 お茶 コーヒー ジュース
バラバラになるもの	クッキー せんべい そぼろ状の挽肉 ゆで卵
パサパサするもの	パン カステラ 粉ふき芋 焼き芋
口の中に貼りつきやすいもの	海苔 ワカメ レタスなど葉物野菜 餅 だんご
繊維が多いもの	ふき ごぼう 竹の子
噛みづらいもの	イカ タコ カマボコ こんにゃく
粒が残しやすいもの	ピーナツ 枝豆 大豆
酸味が強いもの	酢の物 梅干し かんきつ類
個体と液体が混ざったもの	味噌汁 高野豆腐 果物
吸いこんで食べるもの	麺類

食べやすくするためには

- * 柔らかく調理(蒸す・煮込む)する
- * 切り方を工夫する(細く、小さく、薄く、繊維を断つ)
- * バラバラになりやすいものはあんかけにしてまとめる
- * 酢の物は出し汁で薄める
- * ゼリー状に固めたり、トロミ剤でトロミをつける



むせるから、食べづらいから、と食べる量が減ってしまうと、体力や気力が落ちてしまいます。
市販の介護食品なども取り入れ、工夫しながら美味しく食事を取り、お元気にお過ごし下さい。

第 4 回

地域公開講座

健康寿命を延ばす 体操体験

~いつまでも元気でいるためのヒントを

一緒に学びましょう!

平均寿命と健康寿命



出典：大正製薬HP 1からわかるロコモより

日時

11/9 土 10:30~11:30

講師：介護予防センター百合が原・屯田

場所：オニオンコート1階 デイルーム

講座終了後、介護保険
サービスの相談コーナー
を設けております。



講座に参加ご希望の方は、事前に ☎011-774-2133 までお申し込みください。

右記のQRコードからLINEの友達登録をしていただくと、LINEからもお申し込みできます。



----- 今後の地域公開講座のご案内 -----

2/8 (土) リハビリテーションで生きいきライフ

講師：札幌百合の会病院 リハビリテーション部部長 松尾浩嗣作業療法士

3/22 (土) 高齢者施設の食事体験

身体状態に合った食事形態、食事の工夫などがわかる試食会があります