

# デイサービスからのお知らせ

2月

## 新メニュー紹介

## 定番とアレンジメニューでお腹一杯

1年でいちばん寒さの厳しい時期、春の便りが待ち遠しい今日この頃ですが、皆さま、体調等を崩されていませんか？今回は定番とアレンジの新メニューをご紹介します。



### がんもどきと茄子の煮物

味の染みやすい具材を使った定番メニューです。具材は一口大にしてあるため、口に入れるとジュワツとジューシーな味がロー杯に広がります。とても美味しかったです。



### 魚介のトマト煮

白身魚(タラ)の素揚げに具材がたっぷりのトマトソースをかけた一品です。トマトソースの具材にはズッキーニも入っており、イタリア料理の様な美味しさでした。

## エレベーター工事中です



先月よりケアプラザ・地区センターのエレベーターを新しくする工事を行っています。ご利用される皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、どうぞ宜しくお願い致します。

2階に行かれる場合、公園側の地区センター入口よりお入り頂くのが便利です。

工事の終了は2月26日(金)を予定しています



## 検温カメラを設置しました



感染予防の為、昨年末、ケアプラザ入口にも検温カメラを設置しました。来館の折には検温にご協力をお願い致します。



## 今月のお湯

チョコレートで伝える愛の湯(予定)



## ちょっと地域情報

見学させて頂きました。

### コロナ禍でも地域の結びつきを大切に！

#### グラウンドゴルフ大会開催！

餅つき大会の代わりに12月13日(日)馬場町公園で開催。スポーツ推進員の指導により、子どもも大人もみんなで楽しみました。(子ども会主催)

多世代が地域を盛り上げます



#### 馬場町

町内のお米屋さんお勧めの「杵つき 野沢の餅」を配布しました！

#### 坂下町

毎年恒例の餅つき大会はできなかったけれど、配布場所の町内会館前で、町の人々の元気な笑顔に会うことができました。



みんな元気？とさりげなく見守りあっています



地域情報、教えてください！751-4801 坂井まで

## ボランティアの皆様

いつも地域ケアプラザの事業にご理解ご協力くださり、ありがとうございます。今はコロナウイルス感染拡大防止のために、ボランティア活動をお休みいただいておりますが、収束した折にはお目にかかることを楽しみにしております。よろしくお願いいたします。

## 訪問の家 磯子地区グループホーム通信

根岸地区にお住いの皆様、本年も訪問の家磯子地区グループホームをよろしくお願い致します。新年が明けましたが、どうやらめでたい事ばかりではなさそうです。新型コロナウイルスの蔓延により、社会情勢が危機的状況になってきました。「こんち」では障害のある方々のグループホームでの生活を中心に、コロナ禍での苦労話もお伝えしてきましたが、まだまだ明るい兆しは見えないようです。しかし下を向いてばかりもいられませんので、障害のあるメンバーさんたちと一緒に、明るく元気に過ごしていきたいと思っております。

たまには介護技術についての豆知識をお伝えしていこうと思っております。

ご家庭で麻痺のある方の着替えに苦労した経験はありませんか？麻痺のある方は関節の拘縮が進みやすくなり、肘や肩の関節が硬くなります。シャツなどの袖に手を通す時に「肘が引っ掛かってうまく着替えられない」なんて事が良くあります。そんな時は、「脱健着患」と覚えておきましょう。服を脱ぐ時は可動域の広い健康な側の腕から袖を抜くと、麻痺のある患部側が楽に脱げるようになります。服を着る時は脱ぐ時と逆の手順で行います。可動域の狭い麻痺側から袖を通してあげれば介助を受ける人の負担も小さくなり、衣類が伸びてしまう事も防げます。毎日行う介助を少しでも楽にする事で、生活を支える人の気持ちも楽になります。脱ぎ着しやすい衣類選びも大事ですよ。

インターネットが見られる方は、【動画】片麻痺の方の着脱は”脱健着患”が鉄則 | みんなの介護 (minnanokaigo.com)で詳しく見る事が出来ます。

横浜市根岸地域ケアプラザへのご意見、ご要望、お気づきの事、改善して欲しい事などお伝えください。館内設置のご意見箱またはQRコードをご利用下さい。

