

カーサからの風

Wind from CASA

発行元 有限会社 クリニカ
NPO法人 ぷらいむ生活支援センター
〒073-0021
連絡先 滝川市本町一丁目5番27号 カーサ シーザーズ
☎0125-44-2401 Fax 0125-22-5836

デイサービス あえる で紅葉狩り



きました。お弁当を持参し、紅葉を横目に頂



ました。お弁当を持参し、紅葉を横目に頂



ました。お弁当を持参し、紅葉を横目に頂

十月十七日、十九日の二日間、「デイサービスセンターあえる」で、芦別市と富良野市の中間に位置する滝里ダムへ紅葉を見に行ってきました。出発時の、天候は雨でしたが、道中、雲の合間から日が射し、山々の色彩をより深く演出していました。滝里ダムへ着くと、ちょうど紅葉も始まっており、あちこちに紅色が見え、皆さん口々に「綺麗だねえ」と話されていました。滝里ダムには資料館があり館内の休憩所で、お弁当を持参し、紅葉を横目に頂

自然を眺めながら食べるお弁当は味も格別。「子供の頃の遠足を思い出すよ。」「皆で食べる」と美味しいね。等、皆さんご満悦の様子。他、資料館4階には展望室もあり、そこからの眺めは、それも最高でした！今年最後の外出になると思います。皆さん楽しんで来年も皆さんと色々な所へお出かけし、楽しい思い出を作れたらと思います。

カーサ前面の庭 完成!!

前日よりお伝えしておりました、カーサシーザーズ前面の庭が遂に完成しました！あの写真に写っていた2人組みの正体ですが、実は施設長の神部と事務の齋藤でした。(バレバレでした?) 自らスコップを片手に泥んこまみれに頑張



り、友人の助けもあり、3日間かけて出来た庭は十分に満足できる物になりました。入居者の方々からもねぎらいの言葉や、お褒めの言葉を頂き、嬉しい限りです。皆様の憩いの場として利用して頂ければと思います。

カーサで消防訓練

十月十三日、カーサシーザーズで消防訓練を実施しました。滝川消防署の方々の指示のもと午後1時半スタート。実際に火事が起きたことを想定し、職員同士の連絡、各部屋への連絡、そして、滝川消防署への連絡と、職員一同、一生懸命取り組んでおりました。最後には消火活動を行い無事終了。総評では「実際の火事の現場は、もっと困難ですので、落ち着いた行動を心がけるようにして下さい。」との事でした。身の引き締まる訓練で、とても勉強になりました。



インフルエンザ予防接種受付



季節の変わり目には、風邪が引きやすくなり、これからはインフルエンザも流行り始めます。インフルエンザにかかると高熱や関節痛がひどく、さらには気管支炎や肺炎を併発し、重症化する事と死に至る事さえあります。インフルエンザはウィルスへの抵抗力を高めるビタミンCが効果的です。ビタミンCが豊富な野菜は数多くありますが、「野菜が苦手！」という人も少なくないはず。そこで今回は野菜が食べやすく、体も温まる「みぞれ鍋」をご紹介します。

《ヘルパーステーション あると》のお料理コーナー

寒さの増す今の時期、油断するとつい風邪を引いてしまう人も多いのでは？風邪予防にはウィルスへの抵抗力を高めるビタミンCが効果的です。ビタミンCが豊富な野菜は数多くありますが、「野菜が苦手！」という人も少なくないはず。そこで今回は野菜が食べやすく、体も温まる「みぞれ鍋」をご紹介します。

材料(4人分) 大根 1/2本、白菜 1/4個、白ねぎ 2本、豚肉 200g、豆腐 1丁、昆布 10cm、水 1.5L、酒 100cc、塩 小さじ1、ポン酢醤油(つけダシ)

- ① 大根はすりおろして、軽く水気をきる。白菜・白ねぎ・豚肉・豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に酒を入れ、ひと煮立ちさせ水を加えて昆布を入れダシをとる。煮立ってきたら昆布を取り出す。
- ③ 塩を加え、白菜・白ねぎ・豆腐を入れ、軟らかくなってきたら豚肉を入れる。
- ④ 豚肉が煮えてきたら、全体に大根おろしを散りばめる。あまり煮立たせると大根の風味が飛ぶので、少し煮立たせて **出来上がり!** ※つけダシはポン酢醤油で召し上がれ!



スタッフ紹介



ヘルパーステーション あると 介護職員 小池 由美子

9月よりヘルパーステーション あると に勤務しています。気がつけばもう11月。時の流れは速いですね～。また寒い冬がやってきますが、去年のように少ない雪だといいのになあ。「風邪引きさん」にならないように体力つけて頑張ります。

あとがき

綺麗な紅葉も終わり始め、吹く風も冷たくなり、雪の降る季節が近くなって参りました。皆さん冬支度はもうお済でしょうか。車のタイヤ交換、庭の冬囲い、衣類の衣替えなど……。それでもいざ雪が降ると、何かしら忘れていた事があるものです。特に冬靴なんて忘れていたら大変で、買いに行くのにも辺り一面雪だったとか。そんな経験も少なくないはず。他、気をつけなければならないのは風邪ですよ。感染症予防の基礎、手洗いうがいは、忘れずに行ないましょう。

有限会社クリニカ

特定施設入居者生活介護 カーサシーザーズ
〒073-0021 滝川市本町一丁目5番27号 カーサ シーザーズ
電話 0125-44-2401 FAX 0125-22-3636
URL : http://www.caeser.or.jp/casa/

特定非営利活動法人(NPO) ぷらいむ生活支援センター

ヘルパーステーション あると デイサービスセンター あえる
〒073-0021 滝川市本町一丁目5番27号 カーサ シーザーズ
電話 0125-26-0022 FAX 0125-22-3636
URL : http://www.caeser.or.jp/prime/