

カーサからの風

Wind from CASA

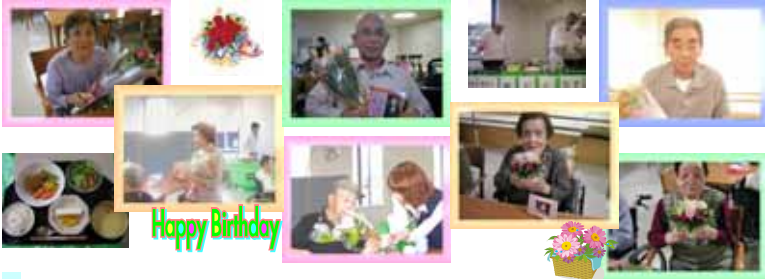
発行元 有限会社 クリニカ
NPO法人 ぷらいむ生活支援センター
〒073-0021
連絡先 滝川市本町一丁目5番27号 カーサ シーザーズ
☎0125-44-2401 Fax 0125-22-3636

カーサ 誕生会

初雪も降り、身も凍る風も吹き始めました。早いもので今年もあと1ヶ月となりまして、この1年間カーサシーザーズも色々な行事を行いました。その中でも今年4月より始まった、毎月1回行う「お誕生会」は皆様にご好評を頂いております。

いつものお食事よりも豪華になり、今まで「お寿司」「ステーキ」「中華」「天ぷら」等ありました。しかも皆様の目の前で調理をしますのでもちろんの事、見る楽しみもあり、面白いねと喜ばれています。

そして、その月の誕生日の方には花束をプレゼント。ニッコリと笑う皆様はご満悦の様子で「幾つになっても、誕生日を祝ってくれるのは、嬉しいもんだね。」との声もありました。



今年の誕生会は残るところ、1回となりまして、皆様に喜んで頂ける様、来年も続けて参りますので、まだこれからの方も、2度目の方も楽しみにお待ちしております。

カラオケ同好会



カーサシーザーズカラオケ同好会の幹事、前野様より、ご報告がありましたので、ここに掲載させていただきます。

カラオケ同好会は毎月第2、第4土曜日の午後2時より開催しており、メンバーは15名から20名と集まっております。今では聞き手の人も段々と歌い手にまわる様になり、男女ベアードで唄うデュエット曲も覚えて、楽しんでいます。唄う事の楽しさの中から音を感じ取る心が開かれ、自分から唄う姿勢も高まってきています。

さらに聞き覚えによりレパートリーも広くなり速いテンポの曲にもついて行く様になりました。今カラオケ同好会では歌い手を求めています。午後のひとときぜひデイルームへおいで下さい。

カーサでインフルエンザの予防接種

ついに寒い冬にになりました。それに伴いこれからインフルエンザが流行り始めます。カーサシーザーズでは11月18日に協賛医療機関の神部ベインクリニック・内科病院の先生に来て頂き、入居者の皆様にインフルエンザの予防接種を行いました。

「病院に行かずに予防接種をしてもらえるのは楽だね。」「外は雪で歩くのが大変だから、本当に助かるよ。」とご好評を頂きました。インフルエンザには色々な型があり、今年の流行予想の型にあつたワクチンを接種します。近年は予想技術も高まって実際の流行とほぼ一致するみたいですが、新型のインフルエンザもありましたので、日常の予防対策、手洗い・うがいも忘れずに行ないましょう。

《ヘルパーステーション あると》のお料理コーナー

秋も終り、外は真っ白な雪化粧。冬はやっぱり体が温まる料理を食べたくなります。代表的な料理といえば「鍋」と言う方も多いはず。鍋には色々な味付けがありますが、今回は「豚肉と白菜の豆乳鍋」をご紹介しますと思います。高たんぱく質で消化吸収の良い豆乳でダシ汁をとり、白菜や長ネギなどの野菜と、良質たんぱく質とビタミン B1 を多く含む豚肉を組み合わせたスタミナアップ鍋です。これから風邪も引きやすくなりますので、栄養をたっぷりつけ寒い冬も乗り切りましょう！

材料(4人分) 豚もも薄切り肉 12枚、にんにく 2片、白菜 4枚、長ねぎ 1本、厚揚げ 1枚、水菜 1束、昆布 10cm、豆乳 500cc、水 1L、油 小さじ4、つけダレ ポン酢醤油、

昆布は3ヶ所にハサミを入れ、水に漬けておく
にんにくは半分に切り、白菜は食べやすい大きさに切る。長ネギは斜め切り、厚揚げは湯をかけてから半分に切り1cmの厚さに切る。水菜は6等分に切る。
鍋に油を熱し、にんにく、白菜、長ネギ、厚揚げを入れ、炒める。 のダシ汁も入れ、沸騰直前に昆布を取り出し、少々煮た後豆乳を入れ、煮立たない様弱火にしておく。
豚もも薄切り、水菜を入れ、火が通ったら **出来上がり♪**
(ポン酢醤油につけて召し上がりください)
鍋に残った汁は、お好みでポン酢や味噌で味付けすると美味しいですよ



スタッフ紹介



ヘルパーステーション あると 介護職員 ^{こやま やすこ} 古山 康子

入居者の皆様の温かい心に見守られ、先輩スタッフの方々に支えられ、日々研鑽の毎日です。まだまだ到らぬ事もあるかと思いますが、一生懸命努力させていただきますので、今後ともよろしくお願い致します。

あとがき

今年の冬は雪が積もったと思ったら雨が降り、融けたと思ったらまた雪が降ったりと変な氣候が続いております。この時期お店ではクリスマスの売り物や飾り付けで大賑わい。今では個人のお宅でも沢山の電球で家の前を飾り付けられているのが見受けられます。それほど「クリスマス」というお祭りが日本にも定着したのだと感じました。クリスマスが終わるとすぐにお正月がやってきます。毎年の事ながら、暴飲暴食、寝不足等で体調を崩さないように気をつけなければ・・・。皆様も十分にお体にはお気をつけ下さい。少し早いですが、来年も良い年をお過ごし下さい。

有限会社クリニカ

指定事業者番号 0177500329

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

指定事業者番号 0177500253

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/>