

アンダンテ 新聞

第26号
2014.11 発行
〒080-0027
帯広市西17条南3丁目
24番24号
社会福祉法人 光寿会
介護老人保健施設
ケアステーションアンダンテ
TEL 0155-58-6500
FAX 0155-58-6501
http://koujyukai.org
E-mail
info-andante@koujyukai.org

第十二回くもん学習療法 家族交流会開催 あなたの『夢』はなんですか

平成二十六年十一月十六日(日)
とちか館(帯広市)にて
「第十二回学習療法家族交流会」
を開催し約百七十名の方
にお越しいただきました。

「あなたの夢はなんですか？」
をテーマに「事例発表」そして
「ショートムービー」「介護劇」
を披露させていただきました。

事例発表では、アルペジオへ
入所されている要介護5のS様
が奥様の夢であった「夫婦での
旅行」を「箱根で行われる孫娘
の結婚式への出席」
という形で叶った
ものでした。



学習療法や教材の展示

生活全般に介助を要するS様が箱根へ行くことは、様々な問題がありましたが、日頃のスタッフの「声掛け」や「手を握る」等の関わり、そして「学習療法」でS様の「昔」を思い起こすコミュニケーションで笑顔を取り戻し、飛行機へ乗る為の運動を実施したことにより、箱根へ行くことができました。

ショートムービーでは、三名のアンダンテ利用者様の「夢が叶った物語」をオムニバス形式で紹介しました。「お菓子作りをしたい!」「母娘で学習療法をしたい!」「釣りへ行きたい」という三名の夢が実現するまでの経緯を数か月に渡り、利用者様にカメラを向け続け記録していきました。

今までの発表形式を一新し全編動画で皆様に見て頂き、涙を流されている方もいらっしゃいました。介護劇では、

「私の夢 お父さん笑う」と題し、認知症による問題行動を、学習療法を通じ、再び、豊かな生活を取り戻すという内容でした。二ヶ月間にも

及ぶ練習で、劇団にも引けをとらない演技を披露し、

最後には、たくさんの皆様から熱い拍手をいただきました。

ご参加くださいました皆様、本当にありがとうございます!



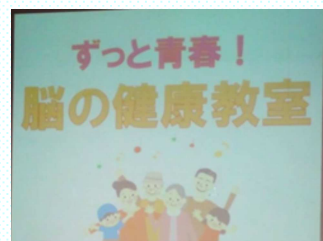
脳の健康教室からのお知らせ



脳の健康教室は、
「週に一回」
教室に通っていた
だけ、簡単な
「読み書き・計算
教材」を続ける
ことで脳をトレーニングします。

アンダンテでは、
地域の皆様を対象
に『脳の健康教室』
を開講しています。

**脳の健康教室
無料体験受付中**



【開催時間】

毎週火曜日
十三時～十四時 (予定)

【場所】

ハートサウンズもりクリニック
(帯広市西十八条南三丁目1-11)

【費用】

千五百円 (月額)

【問い合わせ先】

ケアステーションアンダンテ
☎0155(58)6500

担当: 横山・斎藤

皆様の申込みを、
お待ちしております♪

インフルエンザ予防



アンダンテ看護師より
インフルエンザを予防する
有効な方法を
お教えいたします！



●流行前のワクチン接種
(インフルエンザワクチンは100%ではありません)

●咳のエチケット
咳やくしゃみからの
飛沫感染予防にマスクの着用

●外出後の手洗い
手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効です。

●適度な湿度の保持
空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなる
(最低40%以上はキープ)

●体の抵抗力を高める為、十分な休養とバランスのとれた食事を心がける。

●人混みや、繁華街への外出を控える

ご高齢や基礎疾患のある方、疲労気味の際、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



栄養士だより

「おいしく食べよう
玄米！」

アンダンテ♪では、希望する利用者様に玄米を召し上がって頂いております。

玄米は白米と比べて、
食物繊維↓4倍
ビタミンB1↓5倍
ビタミンB2↓2倍
カルシウム↓2倍

と栄養価が高いですが、もさもさしている・硬いなどのイメージがあり、あまり好まれない方もいらつしやいます。普通の炊飯器でもふっくら美味しく炊くことができますので、是非、玄米を召し上がってみて下さい。

今回はアンダンテの献立より、美味しく食べやすいと好評でした玄米レシピをご紹介します。



<作り方>

- ①玄米は洗って水に30分つけておきます。
 - ②きのこは食べやすい大きさに切ります。
 - ③えびは殻をむき背わたを取り、塩とこしょうをふります。フライパンにオリーブオイルを熱して、焼き目をつけます。
 - ④炊飯器に水を切った玄米、かに水煮缶、きのこ、Aの調味料と水、バターを入れ、お粥モードで炊きます。
 - ⑤炊き上がったら、③のえびをのせて蒸らします。
 - ⑥お皿に盛り、えびを飾ってパルメザンチーズを振ります。
- ※カニ缶をホタテ水煮缶にしたり、とけるチーズをのせても美味しいです。



『シーフードときのこの玄米リゾット(4人分)』

<材料>

- ・玄米 180g
- ・かに水煮缶 1缶(固形量55g)
- ・お好きなきのこ(しめじ、えのき等) 適量
- ・尾付きえび 8尾
- ・塩・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1杯
- A:調味液
 - ・おろしにんにく 小さじ1/4杯
 - ・料理酒 大さじ2/3杯
 - ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1.5杯
 - ・塩・だしの素 各小さじ1/4杯
 - ・こしょう 少々
- ・水 800ml
- ・バター 小さじ1
- ・パルメザンチーズ(粉チーズ) 少々



クリスマスツリー作りにも挑戦してみました。

花紙アートとは・・・

好きな色の花紙を丸めて、のりで貼りつけて作っていきます。



アンダンテ♪(11月のご報告)

アンダンテ♪通所リハビリテーションでは十二月のクリスマスに向けて準備をしています。「花紙アート」で作ったサンタクロースの壁掛けをダイルームに飾りつけました。

クリスマス準備中

