

彩葉ひだまりカフェ
で提供しました☆



濃厚なめらか! スイートポテト

【材料(8個分)】

さつまいも.....350g
白あん.....125g
バター.....90g
塩.....ひとつまみ

【1個あたりの栄養成分】

熱量 220kcal たんぱく質 4.1g
脂質 14.4g 炭水化物 19.4g
食物繊維 2.4g

卵黄.....3個分
ラム酒.....15ml (お好みで)
生クリーム.....50ml
卵黄.....適量 (照り出し用)

作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮つきのままアルミホイルに包み、200℃に予熱したオーブンで40分程焼く。
2. 粗熱がとれたら皮をむき、ボウルに入れてつぶし、白あんを加えて混ぜる。(※さつまいもはなめらかに潰すか、ゴロっと感を残すかはお好みで)
3. 室温でやわらかくしたバターをボウルに入れ、ハンドミキサーでよく練り混ぜる。
4. 2に3と塩を加えて混ぜ、卵黄を数回に分けて加え、ラム酒、生クリームを加えて混ぜる。
5. マドレーヌ型に生地を入れ、表面に照り出しのため、卵黄をはけで塗る。
6. 190℃に予熱したオーブンで20分程焼く。(焼き目がついたら出来上がり)

Point!

※さつまいもの品種で味わいが変わります。しっとり系のシルクスイートなどがオススメ。
※さつまいもは蒸しても良いですが、オーブンでじっくり焼くことで、甘さが増すのでオススメ。
さらに、裏ごしするととてもなめらかになります。
※白あんを使うことで、しっとりコクのある味わいとなり、食物繊維もたくさんとれます。

今後の行事予定

	彩葉	デイサービス	友愛園	高岡園
5月	端午の節句(初旬)	ミニ運動会(25日)	ミニ運動会(25日)	ミニ運動会(25日)
6月	(バーベキュー)	屋台パーティー(中旬)	おやつ作り(中旬)	敬老会(中旬)
7月	七夕会(初旬)	七夕会(初旬)	七夕会(初旬)	七夕会(初旬)
8月	夏祭り(中旬)	夏祭り(中旬)	夏祭り(中旬)	夏祭り(中旬)

スタッフ募集

各職種の職員を随時募集しています。まずはお気軽に下記『お問い合わせ先』までご連絡ください。詳細は友愛の里 HP リンクルートサイトに掲載しています。

友愛の里 求人情報
RECRUIT SITE

ゆうあいのわ 40 編集後記

2021年4月30日発行

令和2年度は新型コロナウイルスの影響により、当法人でもイベントの自粛など、様々な変更を余儀なくされました。ご家族様には直接面会のお断りをさせて頂いており、ご利用者様との対面も叶わず、大変心苦しく思っております。この広報誌により、少しでもご利用者様の様子をお伝えすることができればと思います。

施設見学随時受付中!

特別養護老人ホーム彩葉
特別養護老人ホーム友愛園
友愛園デイサービスセンター
養護老人ホーム高岡園
友愛園居宅介護支援センター
友愛園ホームヘルプステーション

次回の

ゆうあいのわ
40夏号

8月
発行予定!

ゆうあいの yuuai no wa



郷土料理をご紹介
『全国グルメ甲子園』
創作活動
『ハーバリウム教室』
秋・冬編 お月見・鍋パーティーなど
『友愛LIFE』他

特集 ひだまり Cafe へようこそ!



CONTACT
お問合せ

社会福祉法人 友愛の里

078-934-5028

info@yu-ai.or.jp

〒674-0051 兵庫県明石市大久保町大窪2603-208

ひだまり カフェ

Hidamari Cafe

ようこそ



彩葉にて毎週火曜日14時～15時の間、ご入所者対象の喫茶活動「ひだまりカフェ」を実施しています。外出する機会の少ない皆さんにとって、喫茶は良い息抜きの場となっており、毎週楽しみにされています。そんなご入所の皆さんに、安らぎのひと時を味わっていただくために、こだわりを持って取り組んでいます。

こだわり 1 季節に合わせた 手作りお菓子



- Menu
ホットコーヒー
紅茶
ココア
梅昆布茶
各100円
★日替わりお菓子つき



安心して召し上がって頂くために

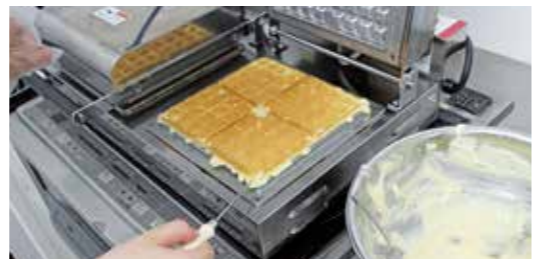
ご入所者の皆さんに食べやすいお菓子を提供するため、素材や食感にこだわったお菓子作りを心掛けています。端午の節句の際には、道明寺粉を使用することで歯切れを良くした柏餅を作成したりしています。

四季折々のメニュー

夏には冷たい紫陽花ゼリーやマンゴー杏仁、七夕には星を模った星ケーキ、ハロウィンにはかぼちゃのモンブランなど、行事や季節に合わせたお菓子作りを行っております。時にはご入所者の方のリクエストに応じたお菓子を提供しており、手作りお菓子はとても好評で、皆さん毎回喜ばれておられます。

お詫び

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、2020年12月から喫茶は一時中断しております。(2021年4月現在)



11月に提供した手作りスイートポテトのレシピを裏表紙にて紹介しています。是非お試しください！

こだわり 2 普段と違う雰囲気です！ カフェらしさを演出



まずは小物と衣装から

ただお菓子と飲み物を提供するだけでは、普段のおやつの時間と変わりありませんので、来られた方に普段とは違う雰囲気を味わっていただくことが重要となります。給仕係のスタッフはカフェエプロンを着用し、入口には看板を立て、机の上にはメニュー表を設置してカフェに来店した雰囲気を味わっていただきます。



11月にリニューアルした看板はスタッフの手作り！

大切なのはBGM！

音楽によって、その場の雰囲気が大きく変わります。季節の行事が近い際には、クリスマスソングなどの行事に合わせた音楽を流します。皆さんも音楽に合わせて口ずさんだり、鼻歌を歌ったりと、とても楽しく喫茶に参加されています。

季節に合わせたインテリアにも挑戦！

季節感を演出するために、ご利用者の皆さんに手伝っていただき、イベントに合わせた飾り付けにも挑戦しています。

飾り付けもお楽しみのひとつ。装飾用小物作りから飾り付け、完成までみんなで協力して楽しんでいます。

目指せ！「インスタ映え」食べ物撮影のススメ

POINT 1 光の当たる場所と向きを考える

- ・自然光が良く当たる窓際で撮影する
- ・直射日光が当たる場所は避ける
- ・光が射す方を向いて（逆光）撮影する
- ・自然光が不足しているようであればライトなどを使用する

POINT 2 被写体以外の小物を用意する

- ・食べ物に合う容器（お皿）やマットを用意する
- ・食べ物単体ではなく、背景としてお花などの小物も一緒に写す（行事食の際は行事をイメージする小物が良い）

POINT 3 焦点を合わせる

- ・食べ物が一番写したい場所に焦点を当てる（絞りができるカメラか、マクロモードにより、焦点以外をぼかして撮影する）
- ・被写体がど真ん中にならないよう、少しずらして撮影する

「インスタ映え」を意識して…

- ・全体の「彩り」に気を付ける
- ・撮影アングルを変化させる（真上から撮る俯瞰撮影等）
- ・動作のある写真で「臨場感」を出す



ID: yuainosato

祝 フォロワー 1000人達成！

フォロー
よろしく
お願いします！



Instagram (インスタグラム) のご利用方法がわからない方はお気軽にスタッフまで！パンフレットをご用意しています。

ゆうあい
LIFE
行事のご紹介
秋～冬 編



お月見会



たこ焼き作り



敬老会・お誕生日会



鍋パーティー！

彩葉

お月見会
2020.10.1

澄んだ空に浮かぶキレイなお月様。皆さんも一度はうっとりして、心を奪われたことがあるのではないのでしょうか。一年の中でも「中秋の名月」は特別で、昨年10月1日が「中秋の名月」でした。彩葉では屋上にてお月見会を催しました。

お月様にススキと手作りのお月見団子をお供えし、東の空から徐々に上がってくるお月様をゆっくりと鑑賞します。「きれいやね」、「たまには、ゆっくり眺めるのも良いね」と、皆さんお茶やお茶菓子を食べながら秋の夜を楽しんでいました。

彩葉

今日のお昼は「揚げたて天ぷら」
2020.11.18

いつもご好評をいただいている「ユニット天ぷら調理」を開催いたしました。

皆さんの目の前で、揚げたてをその場で提供する

「実演スタイル」なのですが、スタッフも料理人の気分となり、大張り切りです。

通常の天ぷらの他、咀嚼機能が弱っている方でも食べやすいように、細かく刻んでかき揚げにするなどの工夫も凝らしました。喜んで下さる皆さんの声を聞き、大変うれしく思いました。

友愛園

元日お神酒配り
2021.1.1

元日、今年一年が無病息災でありますようにという願いをこめて、施設長よりご利用者の方一人一人にお神酒を注いで回りました。

普段、無口な方も、お隣の方と笑顔でお話されおり、「酔っぱらってしまうわ〜」、「今年も元気でおうな」、「おいしいから、もう一杯頂戴！」などと、元気な声が飛び交い、とても好評でした。

皆さまがこれからも健康で長生きされますように。

友愛園

たこ焼き作り
2020.11.27

友愛園ではたこ焼き作りのレクを行いました。皆さんに、たこ焼きの生地を混ぜて頂いたり、たこ焼き器に生地を流し込みひっくり返す作業を手伝っていただきました。

「ボウルを持つからちゃんと混ぜてな」、「上手にできるやろか」と声を掛け合いながらの共同作業。生地を均等に注ぐことや球体を作る作業に苦戦されたりと、皆さん真剣にたこ焼きづくりをされていました。出来上がったたこ焼きはとてもおいしかったようで、配った矢先にぺろりと完食！「もう食べてもた！何個でも食べられる！」と大好評でした。

高岡園

敬老会・お誕生日会
2020.9.17

皆さんと一緒にお誕生日のお祝い、長寿の歳を迎えられた方のお祝いをしました。

デイ

鍋パーティー！
2021.2.26

やっぱり寒い時期は鍋が一番！今年は、免疫力を高める効果のある「生姜」と「人参」をふんだんに使った『生姜とおろし人参のあったか鍋』をひとり鍋にして味わって頂きました。

お鍋の最後は、うどんを入れて、召し上がって頂いたのですが、出汁まで飲み干して下さる方が居て、本当に企画して良かったと感じました。皆さんから「体が温まって最高！」、「美味しい！！」等の声が飛び交い、楽しいひと時となりました。



お月見会



揚げたて天ぷら



元日お神酒配り



たこ焼き作り



敬老会・お誕生日会



鍋パーティー！

静岡県代表

遠州焼きとは、主に浜松市近郊で焼かれる昔ながらのお好み焼きです。生地には、特産の沢庵が入り、他の地域と区別するために、長方形に焼き上げているのが特徴です。



桜エビご飯
遠州焼き
小松菜のごま和え
駿河汁
メロンゼリー

5月

東京都代表

深川丼の深川は、東京にある地名で、アサリがよく採れる漁師の町として栄えてきました。深川丼は漁師が船上で食べていた漁師めしが発祥だとされています。



深川丼
ちゃんこ風煮
すまし汁
フルーツ

7月

全国グルメ甲子園 vol.9

全国各地の郷土料理をお届けしています



ご飯
ゴーヤチャンプル
もずくの酢の物
みそ汁
フルーツ

8月

岡山風ばら寿司
大根の煮物
すまし汁
フルーツ

12月



沖縄県代表

今では一般的に知られるようになったゴーヤチャンプル。チャンプルは「ごちゃ混ぜ」という意味で、主役のゴーヤはビタミンCが豊富で、夏バテにも効果的と言われています。

岡山県代表

江戸時代、岡山では贅沢をしないよう「一汁一菜とする」お触れが出されたが、祭りの日などの特別な日に、一汁一菜でも御馳走となるようばら寿司を考えたそうです。

座ってできるセルフトレーニング！ 運動不足を解消しよう！

自宅で過ごす機会が増え、運動不足になっていませんか？運動不足になるとストレスが溜まり、身体全身の血流にも悪影響が出ると言われています。その結果、知らず知らずのうちに、肩こりや頭痛に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は少しの時間で座って行えるセルフトレーニングをご紹介します。

01 肩こり解消・予防に

- 椅子に浅く腰掛け、背もたれにもたれずに背筋を伸ばして座ります。背中が猫背にならないように少し胸を開きます。両腕を耳の横でまっすぐに伸ばし、手のひらは内向きにします。(写真①、②) 肘はしっかりと伸ばしましょう。
- その状態から肘を引いていきます。肘をしっかりと曲げ、脇をしめます。両方の肩甲骨を真ん中の背骨に寄せるようにしてください。このとき手のひらは外向きにします。(写真③、④)



02 深い呼吸でリラックス

- 鼻からゆっくりと息を吸います。4秒くらいかけてお腹が膨らんでくるのを感じましょう。(写真①)
- 口をすぼめるように6秒～8秒かけてゆっくり長く細く吐きます。(写真②) しっかり吐ききることによって腹筋も使うので体幹にも刺激が入ります。



10回を目安に②・③を繰り返します。出来る方は10回を2セット行いましょう。また、マスクをつけて生活する時間が増え無意識のうちに浅い呼吸になってしまいます。浅い呼吸は横隔膜を十分に動かさず、交感神経が優位となり全身の血流が悪くなってしまいます。ゆっくりとした深い呼吸を心がけることで横隔膜を働かせ、自律神経を整えることが出来ます。

10回程度深い呼吸を行うことで、浅くなった呼吸をリセットできます。肩こりや身体のだるさを感じる方はマスクがとれる環境で行ってください。



ハーバリウム教室

ハーバリウムとは「植物標本」という意味で、美しいお花をインテリアとして長く楽しめる、フラワーアレンジメント手法のひとつです。生花のように手入れが要らないので、気軽に楽しむことができます。友愛の里では各施設でハーバリウム教室を開催いたしました。



作り方



1. お花とボトルを準備する



2. ボトルにお花をいれる



3. オイルをボトルに注ぐ



4. 花材を整えて完成！

花材をハサミでカットして、ボリュームと配置をイメージ。

ピンセットを使い、配置を考えながら花材をボトルに入れます。

花材の配置が整ったら、ゆっくりとオイルを注いでいきます。

花材をピンセットで整え、最後にキャップを閉めて完成です。

介護の豆知識

友愛園居宅介護支援センター

ケアマネージャーに聞いてみました！

友愛園居宅介護支援センターは、現在3名のケアマネージャーが在籍しています。介護職を経験し、昨年12月に着任した江田ケアマネージャーのインタビューを通して、居宅介護支援事業所の仕事内容をご紹介します。

居宅介護支援センターって、何をするとところ？

加齢や疾病などで介護が必要になった方が、心身の状態にあったサービスが利用できるようにお手伝いする相談窓口です。具体的には、要介護認定の申請代行、ケアプランの作成、デイサービスやヘルパー派遣など介護サービス事業者との連絡調整等を行います

ケアマネと介護職との違いは？

介護職は、介護現場でのお世話が中心ですが、居宅介護支援事業所でのケアマネの仕事は、ご利用者や家族、サービス事業者等いろいろな方達と連携を取らなければなりません。コミュニケーションがとても大事だと実感しています。

在宅で快適な生活が送れるよう支援します。お気軽にご相談ください！

江田 ケアマネージャー

利用者さんと同じ目線で柔軟にお手伝いしていきたいです！



趣味：散歩、読書
休日の過ごし方：美味しいスイーツを食べに行く

TOPICS

介護実習生来園

昨年11月～12月の1ヵ月間、大原保育スポーツ医療専門学校姫路校の介護福祉士コースより介護実習の為、友愛園特養とデイサービスに3名の実習生が来園しました。

実際に現場で日々の業務を体験しながら、ご利用者の方々とコミュニケーションを取り、高齢者との関わり方や注意点など、様々な事を学んで頂きました。実習に真剣に取り組む姿、ご利用者の方と接する時は明るく笑顔で接していた姿がとても印象的でした。未来の介護福祉士さん達に負けない様に、私達も日々励みたいと思います。

