



(発行)

養護老人ホーム 安 生 園

〒030-0947 青森市大字浜館字間瀬 85-1
TEL 017(741)4301 FAX 017(741)4344
<http://www.jomon.ne.jp/~anjoen/>

ヘルパーステーション あんじょう

TEL 017(765)0381 FAX 017(741)4344

居宅介護支援センター あんじょう

TEL 017(765)0380 FAX 017(741)4344

工藤みづゑ 作

節分



2月2日(水)に豆まきを行いました。今年は寅年生まれの年男と年女の利用者さんが9名、そのうち6名が参加され、代表して豆まきをしてもらいました。

皆さん、鬼を払い、福を招くためか、もしくは少しでも多く豆を食べたいという食欲なのか、目一杯手をのばして豆を掴んでいました。この勢いで、コロナウイルスを中心とする『災い』を吹き飛ばすことができれば良いなと願うばかりです。

(鷲尾支援員)

新春お楽しみ会



1月6日(木)、新春お楽しみ会が行われました。昼食の時間に新春弁当を召し上がっていただき、職員による二人羽織と獅子舞を披露しました。二人羽織では、クリームをついた顔を見て、皆さん大笑いされていました。

獅子舞には、無病息災や悪魔を追い払うなどの意味があります。獅子が噛むことはその人の邪気を食えることを意味します。獅子舞演舞が始まり、充実した時間を過ごすことができました。

獅子に噛んでもらった利用者さんからは、「これで今年も良い年になりそう」「来年も獅子舞を楽しみにしてるね。もつと噛んで!」の声が聞かれました。今年も笑いを絶やさず、皆さん元気に感染予防に努めていきましょう。

(水木支援員)

年忘れお楽しみ会



12月16日(木)、年忘れお楽しみ会を開催しました。自治会代表の利用者さんによる乾杯から始まり、二段重ねの豪華なお弁当に舌鼓を打ちながら、職員によるスコップ三味線の披露で会場は盛り上がり、前に出てきて踊る利用者さんもいました。ラストは、お楽しみ会恒例のはずれ無しのくじ引きを行いました。各自引いてもらい、来年の運試しを行い、一喜一憂の中お開きとなりました。

(長内支援員)

なんぼじょうぶな かぶだっきゃ!!

1月12日(水)

に紙芝居のサブライズ企画で図書委員と園長をはじめ職員による寸劇「おおきなかぶ」を披露しました。

登場人物を桃太郎、浦島太郎、金太郎にしたり会話を津軽弁にしたりと、内容を変えて、いざ本番!いつもの紙芝居と違う雰囲気になぞわする利用者達。

舞台上で次から次へと出てくる職員の演技に拍手喝采。利用者にかぶを抜くお手伝いをしていただいたり一緒にかけ声をかけたりと終始楽しまれていました。

最後のBIGBOSS(園長)のアカデミー賞並みの演技にドツと笑いが起きていました。今後も図書委員会の企画を楽しんでいただけるよう、図書委員一同、頑張ります!



(山口事務員)



フレイル予防

リース作り

12月20日(月)



「居宅介護支援センター あんじょう」より

ケアマネジャーが介護保険サービスを適切に利用できるように親切にサポートいたします。

介護保険をご利用する場合、まず市町村の窓口にて介護認定申請をし、「要支援・要介護」の認定を受けることとなります。認定を受けると、ケアマネジャーがケアプランを作成し、さまざまな介護サービス(①ヘルパーによる訪問介護 ②デイサービス利用 ③福祉用具のレンタルや購入など)をご利用できるようになります。

介護相談だけではなく、介護認定の申請や、市町村への手続き、介護サービス事業所選定、関係機関との連絡調整などもケアマネジャーがお手伝いさせていただきます。介護のことでお困りの方はどうぞお気軽にご相談下さい。お待ちしております。

ケアマネジャー募集中です!

(お問い合わせ先)

居宅介護支援センターあんじょう

電話 017-765-0380



令和 3 年度 食事嗜好調査集計表

- 1 実施期間 令和3年1月17日～1月31日
- 2 対 象 利用者全員 (95人) *回答者数90人 (複数回答、無回答有)
- 3 調査方法 自筆 (自筆できない方は職員代筆)

①主食

ごはん	おかゆ
81%	19%

②主食の炊き方

硬い	丁度良い	軟らかい
5%	86%	9%

③好きな主食

①ご飯類

ご飯	おかゆ	炊込ご飯	チャーハン	丼物	カレーライス	赤飯
24%	7%	13%	13%	9%	16%	18%

・ほかに好きなご飯類
オムライス

②麺類

ラーメン	そうめん	うどん	そば	スパゲティ	やきそば
36%	13%	21%	13%	8%	9%

・ほかに好きな麺類
五目ラーメン、味噌ラーメン

③パン

好き	嫌い
80%	20%

・ほかに好きなパン
アンパン、クリームパン、ハンバーガー、ジャムパン、レーズンパントースト、クロワッサン、フレンチトースト、食パン、サンドイッチ、ジャムパン

④おかず・みそ汁の味付けや量

①おかず・みそ汁の味付け

濃い	丁度良い	薄い
7%	85%	9%

②おかずの量

多い	丁度良い	少ない
2%	97%	1%

⑤麺類の味付けや量

①麺類の味付け

濃い	丁度良い	薄い
8%	81%	11%

②麺類の量

多い	丁度良い	少ない
5%	86%	8%

⑥食事について

とても満足	満 足	どちらともいえない	あまり満足していない	全く満足していない
34%	53%	8%	4%	0%

⑦感想

豆腐、納豆が好き／平たいうどんが食べたい／菓子パン好き／キャベツともやしの炒め物が食べたい／魚、すじこが好き／しょうゆ昆布、鮭缶、湯豆腐が食べたい／刺身が好き／すき焼き鍋が食べたい／カレーが好き／おからが食べたい／赤飯増やしてほしい／焼き肉が食べたい／ラーメンは濃味が好き

⑧まとめ

- ・主食については、炊込みご飯、カレー、赤飯、チャーハンなどが好まれているようでした。めん類では、ラーメンが人気ようです。季節メニューも取り入れながら、バリエーションを増やしていきたいと思えます。
- ・食事については9割近くが満足との回答でした。満足していない内容については、可能な限り改善していきたいと思えます。これからも旬の食材で季節感あるお食事を提供をしていきます。

(今井栄養士)



(お問い合わせ先)
ヘルパーステーションあんじょう
電話 017-765-0381



今年度も、ヘルパーステーションあんじょうをご利用いただき、ありがとうございます。これからも、皆様にとって心地よい日常生活となりますよう、心より願っています。限られた提供の中ですが、たくさんの笑顔に出会い、何気ない会話で一緒に笑い声をあげたりすることもありました。「笑う門には福来たる」ということわざがあるように、笑いには様々な健康効果があるそうです。おかげ様で、私たちヘルパーも、元気に頑張れていると思えます。感謝の思いで、来年度も頑張つてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

「ヘルパーステーション
あんじょう」より

令和 3 年度 利用者満足度調査の結果をお知らせします

実施期間：令和3年12月16日～令和4年1月14日 回答者87名 他、無回答6名・入院中5名
 ※()内は令和2年度の数字です。全体における「はい」の昨年比を載せています。

- 1 安生園の住み心地について満足していますか** 1 はい **80名**(78名) 2 いいえ **11名**(9名) 昨年比△2%

廊下での話し声が響いたり、寒い時は、その都度職員へお話しください。建物のことで、すぐに解決できないこともあります。皆さんのご意見を反映させていくように、各寮懇談会で話していきたいと思ひます。
- 2 安生園で食べている食事について満足していますか** 1 はい **79名**(67名) 2 いいえ **13名**(20名) 昨年比9%

味付けなどのご意見がありましたので、栄養士に報告させていただき、参考にさせていただきます。これからも職員へ相談したり、給食会議などでもお話しください。味の感じ方はそれぞれ個人で違うこともありますが、できるだけメニューに生かしていきます。
- 3 行事・クラブ・余暇活動は満足していますか** 1 はい **86名**(80名) 2 いいえ **5名**(7名) 昨年比3%

感染症のためご迷惑をかけております。これからもみなさんが参加しやすいように工夫していきますので、相談してください。
- 4 職員の対応について満足していますか** 1 はい **90名**(79名) 2 いいえ **1名**(8名) 昨年比8%

何かありましたら、お話しください。
- 5 園の決まりごと等は分かりやすいですか** 1 はい **84名**(81名) 2 いいえ **7名**(6名) 昨年比△2%

各寮懇談会でも随時説明していきます。
- 6 その他、ご意見、ご要望などがございましたら、ご記入ください**

・冷蔵庫の使い方や、洗濯機のゴミ取りなど、何かありましたらその都度、職員に相談してください。皆様のお話しに、これまで以上に傾聴するように配慮していきますので、よろしくお願ひいたします。

(工藤主任支援員)

医務室コラム

お口の健康は、全身の健康に大きく関わっています。口腔内を清潔に保つことは、ご飯を美味しく食べるだけでなく、肺炎の予防や感染症予防につながります。安生園では歯科検診に加え、口腔体操や歯科衛生士による歯科口腔衛生指導を実施しています。

この時期に流行するノロウイルス・インフルエンザ、コロナウイルスは、どれも基本的な予防方法は手洗い、うがい、マスクの着用です。

今年も体調に気を付けて元気に過ごして頂きたいと思ひます。

(平山看護師)



旬食材で免疫力アップ！鰯(ぶり)！



健康レシピ紹介

出世魚でおなじみの鰯。ワラサ・イナダと呼び名を変え、体長が80cm以上で鰯と呼ばれ、寒い季節に、脂がのって食べごろを迎えます。鰯の脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタ塩酸)には血液をサラサラにするなど嬉しい効果があります。さらに、良質なたんぱく質やビタミン類をバランス良く豊富に含んでいるので、疲労回復効果が期待できます。雪かきの疲労解消に役立つ一品のご紹介です。

『鰯の甘酢あんかけ』

材料(2人分)

- ・鰯 2切れ ・片栗粉 少々
- ・しいたけ 2枚 ・人参 30g
- ・ブロッコリー 1/4個 ・大根 100g
- ・サラダ油 適量
- (甘酢あん)
- ・醤油 小1 ・砂糖 大1 ・酢 大1
- ・A(コンソメの素) 小1/2 ・塩 少々
- ・片栗粉 小2 ・水 小2

作り方

- ①鰯は1口大に切り片栗粉をまぶす。しいたけはそぎ切りにします。
- ②大根、人参はいちよう切り、ブロッコリーは小房に分け、さつとゆでます。
- ③フライパンに油を熱し鰯の両面を焼き、野菜を入れて炒めます。
- ④鍋にAを入れて煮立て、水溶性片栗粉を入れ甘酢あんを作ります。
- ⑤③を器に盛り、甘酢あんをかけて出来上がりです。

(今井栄養士)