

木々が色づき始め、紅葉の見頃を迎える季節になりましたね。段々と寒さが増し、冬の訪れを感じます… 皆さん風邪を引かないよう、暖かい格好で紅葉を楽しみましょう!

さて、今月号のトップ記事はりとるらいふの「食」について特集します! 毎日何気なく食べている給食にどのような思いが込められているのでしょうか? 普段聞けないようなお話が盛り沢山となっておりますので、ぜひ最後までご覧ください!



小山栄養士に
インタビュー
してみました!

りとるらいふの食について

① 給食の内容はどうやって決めているの?

食事は委託業者と契約しているため、献立は委託栄養士が行っています。委託栄養士が献立を作成する上で、必要なカロリーや蛋白を満たすよう伝えたり、事前チェックを行い、必要に応じて変更をお願いする場合があります。



② 食事形態を変える際に変えやすい料理と変えにくい料理はありますか?

変えやすい変えにくい料理はありませんが、食形態を変える事で、かえって食べづらい場合や飲み込みに危険な場合があります。その場合はあえてカットしなかったり、再度カットしたり、とろみをつけたりしています。



③ りとるらいふでは今何種類の食事形態の給食を作っているの?

一口、刻み(極刻み)、ペーストの3種類です。必要に応じて刻みの方の味噌汁をミキサーにして提供する場合があります。



④ 利用者からの人気のメニューはありますか?

カレー、ハンバーグ、ミートスパゲティ、焼きそば、コロッケが人気です。魚料理よりも肉料理の方が好きな方が多いように思われます。



⑤ りとるらいふで栄養士をしていて印象的だった出来事を教えてください!

色や形、食器を変える事で食べることができたり、食材そのものが苦手だけれど、ご自身で取り除きながら食べられている姿がとても印象的でした。また、放デイの食事の場面では、「この部分だけは頑張ってお食べ」とご自身で食べる部分をきめてトライしている姿はとても頼もしくみえました。誰も好きな物もあれば嫌いな物もある中で、その方ならではの折り合いをみつけながら食べられている姿に「一人ひとり違っている」ことを改めて教えていただいています。



リレーエッセイ

「移住するならどこ?」

少し前の自分であれば間違いなく沖縄と即答していたでしょう。豊かな自然に独特の文化…何より雪がなくてお酒が美味しいのが魅力でした。

今の自分とはというと沖縄欲はそこまでなく、パッと頭に浮かんだ場所は鎌倉でした。某ドラマに影響された訳ではなく自分にとって鎌倉は思い出の地なので。数年前横浜に住んでいた頃、仕事や生活に疲れるとふらっと電車に乗って鎌倉へ。お寺で写経をしたり紫陽花を愛でたり、鎌倉大仏裏のハイキングコースを友人と歩き由比ヶ浜で持参したおにぎりを食べ冷えたビールを飲んでポーっとしたり…山もあり海もあり歴史も深い鎌倉がどこともなく上越に似ているからでしょうか、自分をリセットできる大切な場所でした。また行きたいなあ。

看護 石塚美沙希

次回のテーマ

「これから挑戦したいことは何?」

「令和初の三冠王」

今年のプロ野球でヤクルトの村上宗隆選手(22)が18年振りの三冠王(打率、本塁打、打点)に輝きました。また本塁打は、シーズン56本塁打と巨人の王貞治さんが昭和39年にマークしたシーズン55本を58年ぶりに上回り日本選手最多となりました。ちなみに日本最多本塁打は当時ヤクルトに在籍していた、バレンティン選手で60本です。

また、メジャーリーグでもヤンキースのアーロン・ジャッジ選手(30)が今シーズン62本塁打を放ち、ロジャー・マリスが持っていたアメリカンリーグ記録(61本)を61年ぶりに更新しました。惜しくも打率で他の選手に上回れ三冠王にはなれませんでした。

来年の3月にWBC(ワールドベースボールクラシック)第5回大会が開催されます。2人それぞれ日本、アメリカ代表として選出され打ちまくり活躍してくれる事を期待しています。一野球ファンの一人として。

きら 土肥一弥

次回のテーマ「思い出に残っているクリスマスプレゼントは?」

ふぁみりあ近況報告



ふぁみりあでは、利用者様の生まれ月に誕生会を行なっています。小山栄養士がケーキを作っており、それぞれ利用者様の希望を聞いて、チョコレートケーキやフルーツ多めのケーキなど、心を込めて作っています。当日には、利用者様、職員で歌を歌いお祝いをしています。また、週末の土日にはドライブに行っており、神社や海岸など利用者様にも希望を聞きながら行っています。今回は春日山神社に行き、お参りと記念写真を撮ってきました。



HAPPY HALLOWEEN

各部門

活動紹介

きら

今回きらで行った、制作活動の様子を紹介します。
 まずは楽しそうなハロウィンの絵に、利用者様が好きな色を塗っています。そして、小さなかわいいカボチャにもご自分の好きな色紙をうまく貼っていき、世界で1つだけのかわいらしいカボチャが完成しました!!



ららん

10月の行事と言えば!すっかり定着しているハロウィンですね♪制作で描いたオバケカボチャの絵や蜘蛛の巣リースがららの玄関を飾り、雰囲気を盛り上げています。10月25日~31日はハロウィン週間でイベントも開催されます。その様子はまた次回お伝えいたします♪



とも

ハロウィン仕様のカップケーキ作りを行いました。紙粘土を土台に生クリームやピックで飾りつけをしました。可愛らしく、美味しそうなおカップケーキの完成です。貼り絵もハロウィンに!かぼちゃやおぼけが色鮮やかに変身しました。



もーと

もーとの子どもたちは、「ピニャータ」制作に大忙し!「ピニャータ」とは、メキシコのお祭りに用いられるくす玉のことで、中にはお菓子やおもちゃを入れ、それを棒で叩き壊すことで悪い物を追い払う意味があるそうです!お花紙を上からペタペタ重ね付けることで、すこ〜し不気味な雰囲気のピニャータに仕上がりました😊



にこ

先月の通信で紹介した、大きなちぎり絵が完成しました!貼りたい色も貼りたい場所も貼り方も人によって様々。違った個性が集まって一枚の絵にまとまりました。福祉交流フラザでの「ふれあいフェスタ」(11月18日まで開催中)にて展示されていますので、是非ご覧ください!



家庭科のテスト

吹原 和美

何を書こうかと考えていましたら、久しぶりにKさんを見かけたので、Kさんについて書くことにしました。Kさんは私の中学時代のクラス担任で、国語と家庭科が担当の女性教諭です。(ここからはK先生と書きます)
 K先生は、表情が乏しく身体が大きいうえに蟹股で、肩で風を切って歩かれる方でした。女生徒の風紀指導の先生なので、身なりと所作を細かく指導する鋭い視線と言葉に、当時全盛期だった横綱「北の湖」と重なるところがあり、中学生の私には「恐くて関わりたくない先生」というイメージでした。(ごめんなさい)
 そんなK先生との中学2年生の家庭科の期末テスト(ミシンの構造のテスト)での出来事です。

私は鉄の曲線が大好きなので足踏みミシンの構造を覚えることに興味を持ち、やる気スイッチが入った勢いで頑張って家庭科のテスト勉強をしました。答案用紙を見ながら「今回のテストはもしかしたら平均点以上の点数が取れるんじゃないかな」と微かな期待もしていました。採点が終わって答案用紙を返される時はいつも名簿順ですが、その時はK先生が教壇の上から私にこちらに来るように指示を出してきたのです。「なに?なに?こわい!こわい!」と思いながら前に行くと、私を教壇に上げ、私の点数をみんなの前で発表するんです。私史上、中学生になってから久しく見たことがないような点数に耳を疑ったのですが、何よりもK先生がニコニコ笑って「頑張りましたね!とても嬉しいです!」と私以上に喜び褒めて下さった顔を見て、「先生ってこうやって笑うんだ〜」と驚きで、褒められたことや高得点だった以上に何とも言えない嬉しい感覚を覚えたのです。その後は、「どうしてもまたあの喜んで笑っているK先生の顔が見たい」と思い、家庭科だけ(国語は無理なので)ムキになって高得点を取る努力をしていました。多感な思春期に「人との関りでワクワクすること」を経験させていただけるなんて…私はK先生から心が育つ素敵な出来事をいただいたんだと思います。

今、80代になりひと回り小さくなったK先生は長い年月を経て我が家のご近所さんです。ご縁のある方とはどこまでもご縁があるものなんだと思います。未だに「あの時の生徒です」と名乗っていませんが(やっぱり少し怖いかも)自宅周りの草木を穏やかに愛でているK先生の姿を拝見しますと、いつか機会があったら感謝の気持ちを伝えたいと思っています。

mote 製品の展示

11月7日に福祉交流フラザで開催された「ふれあいフェスタ2022」にmoteのブースを出店いたしました。おなじみのカバンやポーチだけでなく、以前ご紹介した「フックカバー」も店頭に並びました。フックカバーは初お披露目でした。たくさんのご来場ありがとうございました😊

入職者のお知らせ

とも ^{とみた} 富田 ^{ちか} 知佳

これからよろしくお祈いします!

