

〈行事予定〉

11月25日～ お買い物イベント  
 12月中旬 クリスマス会  
 12月下旬 餅つき  
 鏡餅つくり



# サニーポート だより さんさん

発行責任者 ■ サニーポート小名浜 広報担当 ☎ 0246-92-3321

## ちょっとドライブ



夏の暑さが長引き、なんだか気分が上がらない…。そんな方が多かったので気分転換に塩屋崎灯台までドライブに出かけてきました。

美空ひばり像が設置されると聞いていたのですが、除幕式まで日があり見ることはできませんでした、残念。車中では「みだれ髪」を歌ったり、海風が気持ち良い中散歩したりと、短い時間でしたが皆さんリフレッシュできたようでした。次はどこに出かけようか、紅葉も見に行きたいですね。



## サニーポート秋の大運動会、盛り上がりました！



デイサービスで秋の運動会を開催しました。選手宣誓や聖火点灯など色々と本格的な雰囲気です。

紅白でチームに分かれ複数の競技の獲得点数で勝敗が決まりますが、皆さん総じて負けず嫌いなので白熱した勝負になります。種目は玉入れ・綱引き・玉転がし・リレーをそれぞれアレンジしたもので、利用者様の身体状況に合わせて難易度を変え、どなたでも参加しやすいようになっています。

賑やかな掛け声に声援、太鼓や鈴の音も加わり大盛り上がりでした。ショートステイで泊っている利用者様が「お祭り楽しそうだね、行っちゃダメかい？」と職員に尋ねるほどで、来年はショートステイ対デイサービスで競っても面白いかも、と良いアイデアをいただきました。



帰りの車中で「今日はぐっすり寝れそうだな」と笑って、疲れたと話される方が多かったです。

## おいしさ色々～芋煮会

10月から11月にかけて毎年恒例、芋煮会を各ユニットごとに開催しました。食形態が多岐にわたるので、鍋を分けて食材を刻んでみたり、煮込んで柔らかくしたりと、なるべく全員に食べてもらいたいと介護職員が工夫を凝らして準備しました。

入居者様にも野菜の切込みや、味付け、おにぎり作りなどを手伝っていただき、美味しく出来上がりました。豚汁が多い中、湊ユニットの醤油ベースの山形風芋煮が好評を得ていました。普段と違い外で食べると食欲が増すのか、お替りされる方もおり、大きな鍋いっぱい芋煮があつという間に無くなり、嬉しかったです。



## ★ 技能実習生受入

ミャンマーからの技能実習生が2人配属になりました。9月に入国してから1ヶ月間日本での生活と介護について研修を行い、10月21日からサニーポート小名浜で介護実習を受け、11月1日から働いています。

慣れない日本語の上に、意思疎通が難しい高齢者介護は大変だと感じているようですが、笑顔で丁寧に介護に取り組んでくれています。彼女たちの頑張りに応えるべく、「利用者の希望に沿った適切な介護」を伝達していきます。

特別養護老人ホーム・短期入所生活介護事業所  
 通所介護事業所・居宅介護支援事業所



〈発行責任〉  
 社会福祉法人 容雅会  
 〒971-8101いわき市小名浜神成塚133番地の1  
 TEL 0246-92-3321 FAX 0246-92-3338  
 HP <http://www.sunny-port.net>

## サンマの開きに舌鼓♪



敬老の日に合わせ、株式会社いわき中水様から鯉のたたき、サンマの開きをいただきました。ありがとうございます！

サンマは例年通り、駐車場にバーベキューコンロを用意し、炭火で焼き、一尾丸ごと提供しました。館内まで香ばしい匂いが漂い食欲をそそります。気持ちの良い青空の下、にぎやかに食べていただきました。

毎年、夏の終わりに体調を崩され食欲が落ちる方がいるのですが、「今年もサンマ焼きますよ、食べますか？」と伺うと必ず「食う」と言って、ペロっと1匹完食します。その後は食欲がわき、食事量が増え快方に向かいます。この方にはサンマがどんな薬よりも効きます！

旬の食材は、他の季節と比べて栄養価が高いと言われます。旬の食材を食べ、力を補い、元気で長生きが理想的ですね。

## 喫茶店開いてみました



利用者様に喜んでもらえるような企画を考える中、お試して喫茶店を開いてみました。

コーヒーは目の前でハンドドリップし、我が家で採れた柿とカステラをセットで提供しました。甘く熟した柔らかい柿と、渋めのコーヒーが合うととても喜んでいただけました。

BGMで音楽を流していましたが、ご要望に沿いカラオケに変更したので歌声喫茶の様で楽しかったです。

これから寒くなると居室に閉じこもりがちになります。ユニットから出て



利用者様同士が交流できる機会を随時設けて行きたと思います。

## 【ハロウィン】

ロールパン&クロワッサン、パンプキングラタン、インゲンのイタリアンサラダ、玉子スープ



10月31日のメニューはハロウィンにちなんでパンプキングラタンです。マカロニ、マッシュルーム、玉ねぎ、鶏肉なども入れ具沢山に仕上げ、かぼちゃは存在感が出るよう上にトッピングしました。焼きすぎると表面が固くなり食べにくいので、少しずつ少しずつ焼き加減を調整しています。

特に女性の方に人気があるメニューで「久しぶりに食べて美味しかった～」との声がありました。ちなみに去年はミートグラタンが好評でした。

## 【敬老の日】

赤飯、秋野菜と海老の天ぷら、茶碗蒸し、メロン、味噌汁



今年の敬老の日も皆様大好き天ぷらです。ボリュームのあるメニューですが、皆様ペロリと召し上がって下さるため、天ぷらの日は作りがあるなあ～！と大変ありがたいです。

毎年、敬老の日の3連休はさんまにカツオに天ぷらに満腹な日が続きます。

また10月に入ると秋の美味しい実りも続々と出てくるため、本格的な秋が待ち遠しい今日この頃です。

〈編集メモ〉サニーポートの広報紙は「食べ物」記事が多いと思います。「生きることは、食べること」と言います。食べるということは、病気の有無にかかわらず、老いも若きも誰にとっても生きていくために、大切な行動です。その食事を大切にしたい、楽しんでもらいたい、最後まで好きなものを口にして欲しいと思い、様々な行事食や食のイベントを行っています。食いしん坊などではないことを、ご承知おきくださいね。