

# 職員紹介

最近入職した職員をご紹介します！  
皆さん宜しくお願い致します♡



リハ職 久保由良江  
趣味:温泉  
好きな言葉:感謝  
抱負:明るく笑顔で頑張ります！  
どうぞよろしくお願い致します。



リハ職 吉岡美咲  
趣味:旅行。国内外色々な所へ行ったり、国内であれば、日帰りや果物の食べ放題ツアーへ出かけたりもします。  
好きな言葉:努力  
抱負:9月に入職し不慣れな点もごさいますが、笑顔で頑張ります！



介護職 中島礼子  
趣味:ステンドグラス  
好きな言葉:あきらめない心  
抱負:利用者の方々、職員の方達とのコミュニケーションを大切に仕事をしたいと思っています。本来明るい性格だと思っているのでどんどん声をかけてください。

私たちと一緒に働いてみませんか！？

## 職員募集中！！

職種：看護・介護・リハ職（常勤・非常勤）

賃金（時給）：経験に応じて要相談

申し込み：電話相談の上、履歴書郵送もしくは直接持参してください

住所：〒277-0825 柏市布施 1-3

TEL：04-7134-0660

介護老人保健施設はみんぐ 斉藤まで

勤務時間等、詳細についてはお気軽にご相談を！（\*^\_^\*）

いつでも施設見学できます！\(^o^)/



上の写真は晩秋の手賀沼の様子を施設長が撮影したものです。大きな木の背景に広がる夕日がきれいですね！いろいろな鳥も見られる自然を感じられる素敵な場所です！



編集後記：気象庁によると今年の冬はエルニーニョ現象の影響で暖冬になる可能性が高くなっているそうです。ちなみにエルニーニョ現象とは、数年に一度、6カ月から1年位の間、東太平洋の広い範囲で海面温度が上がる現象のこと。暖冬はありがたいですが、この先風邪も流行る季節。体調管理には十分気を付けましょう！先日はみんぐでは運動会を開催。お馴染みの玉入れでは、普段あまり活動的でない方も一生懸命玉を投げ入れハッスルされていました！皆さん大きな掛け声で応援され大盛り上がり。声を出したり、体を動かすことってやっぱり大切だな～と思いました。

公益財団法人柏市医療公社  
柏市立介護老人保健施設はみんぐ  
No.79 2018年12月発行

# はみんぐだより

TEL 04-7134-0660 <http://www.kashiwa-haming.jp/>

新生命のこわり（14）

長生きのための方策（3）

施設長 多田 紀夫

食用酢のすすめ

今日は文化の日。日の出を仰ぎながらの北柏ふるさと公園の散歩で、翡翠（カワセミ）が目前の石垣にとまったのを見ました。チャンスとばかり、レンズを向ける間もなく迎えに来たもう一羽のカワセミと共に飛び去ってしまいました。そういえば、「色絵磁器」で有名な人間国宝藤村能道氏は文化勲章をもらったかな？などと考えながら、散歩から帰ってきました。能道氏の晩年の「カワセミ」を題材にした一連の作品は賞嘆に値するものです。

さて、食事のお話に戻りましょう。これまでも炭水化物の摂り過ぎは良くないという話をしてきましたが、この話題は今や、町にあふれています。一方、すべての炭水化物が悪者ではなく、問題なのは砂糖、果糖の摂り過ぎです。同じ炭水化物でも、根菜類や海藻、キノコに多い食物繊維は、体重過多の方にはお勧めです。炭水化物が醗酵すると「酒」、すなわち「アルコール」に変わることがご存知でしょう。アルコール飲料の摂り過ぎは問題が多く、発育不全、肝障害、認知症など様々な病態の根源だけでなく、火事、夫婦喧嘩など社会悪の温床になります。一方、「酒」を放置しておくと、「酢」に変わっていきます。

古来よりこの酢は体に良いと言われ続けています。血圧低下や疲労回復に効果があるだけでなく、糖代謝にも関わり、食後の血糖増加を抑えたりします。酢に含まれるアミノ酸やクエン酸が有効成分だなどの風評もあります。一方、酢のもと酢酸ですので、濃度が濃いと、胃を荒らすこともあります。

実は酢酸は短鎖脂肪酸の一種で、コレステロールや中性脂肪の原料でもあります。私は若いころ細胞に酢酸を食べさせコレステロールを作らせる実験もしていました。一方、腸内細菌叢の変化により、酢酸は醗酵性食物繊維を食べたときにも腸管内で生成され、特異的受容体を介して腸内細胞からインスリン分泌の促進と血糖降下作用をもつインクレチンや食欲抑制物質であるPYYの分泌を助けます。血中に入った酢酸は脳の食欲中枢に直接的に抑制したり、脂肪細胞からレプチンという物質を分泌させ、食欲を抑制する働きもあるようです。かくして、メタボの予防を介して酢酸は血圧低下、内臓脂肪の減少、血中脂肪酸の低下を発揮すると考えられます。このように酢は食欲を調節し、長期にわたり過体重から我々を守る食材の一つと捉えてよいと考えます。いろんな風味の酢を楽しんで下さい。



# ちよこっと栄養大モ

## お雑煮 ~歴史~



もうじきお正月ですね。

皆さんはお正月にお雑煮を食べますか？お雑煮は餅がつきものですね。餅は昔から日本人にとってお祝い事や特別の日に食べる「ハレ」の食べ物でした。そのため新年を迎えるにあたり、餅をついて他の産物とともに歳神様にお供えをしました。そして元日にそのお供えをお下がりとして頂くのがお雑煮です。お雑煮を食べる際には旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。

「雑煮」の語源は「煮雑〔にませ〕」で、いろいろな具材を煮合わせたことからきています。雑煮の歴史は古く、室町時代頃にはすでに食されていたようです。雑煮は宴の一番最初に食べる縁起のよい料理でした。この習わしをもとに、一年の始まりである元日に雑煮を食べるようになったと言われています。当時餅の原料である米は高価なものであったため、一般庶民のお雑煮には餅の代わりに里芋が入っていたようです。江戸時代に入ると、一般庶民でも簡単に餅が手に入るようになり、北海道や沖縄を除いて全国的にお雑煮で正月を祝うようになりました。

お正月にお餅を食べたいですね、でも、喉に詰まらせてしまうのが心配なだけに、喉越しのよい食べやすいお餅が入ったお雑煮をご紹介します。

※ただし、すべてのかたが絶対に喉に詰まらせない、というわけではありませんので、少しずつゆっくりと召し上がってください。

材料	3人分	作り方
餅	うるち米 0.5合	①米は洗米し、分量の水を入れておく(水は米の2倍量) ②炊飯直前にゼラチンを振り入れてよく混ぜ、炊飯を開始する
	水 1合	
ゼラチン	1/2袋(2.5g)	③ゼラチンご飯が炊きあがったら、すりこぎで粒がなくなるまでよくつぶし、小さめの一口サイズに丸める(熱いのでやけどに注意しましょう)
水	500cc	
白だし	大さじ2	④水500ccにいちよう切りにした人参を入れ、火にかけ、沸騰した湯にAを加える。(白だしが無ければ、顆粒だし大さじ1~2杯と食塩小さじ0.5杯を加える)
A 醤油	大さじ1.5	
酒	小さじ2	
鶏もも肉	150g	⑤鶏肉は小さめに、小松菜は縦半分に切ってから5mm幅に切る
人参	1/5本	
小松菜	1/3束	⑥人参に火が通ったら、⑤を④に加え、火を通す。
ゆず皮	少々	⑦お椀に、③の餅と⑥の鶏肉、人参、小松菜を盛り付け、汁をそそぎ、ゆず皮をかざる



# 介護教室開催報告

楽しく学べて役に立つ  
介護老人保健施設はみんぐ

## 9月22日(土) テーマ「高齢者の食事・前編」(講義)

**内容** ・高齢者(介護が必要な方)の食事、栄養の偏り、嚥下能力の低下、胃腸の働きによる便秘・下痢について  
・バランスのとれた食事の摂り方と軟らかく、飲み込みやすくする調理の工夫  
・トロミ茶と栄養補給食の試食体験

**受講者の声** 高齢者には低栄養、誤嚥など様々なリスクがあり、それぞれに合わせた食事内容や摂取の方法があることがわかった。

**担当者から** 介助用のコップ・皿・スプーンがどこで買えるかの質問に他の参加者が答えて下さるなど、教室内で一体感がでていた。



## 10月27日(土) テーマ「高齢者の食事・後編」(実技)

**内容** ・参加者の皆さんと調理を行う。  
メニュー/豚肉団子の野菜あん、切り干し大根とひじきのミルク煮、焼き芋モンブラン

**受講者の声** トロミはお茶につけるとまずく感じたが、料理には美味しく頂けた。調理法を日常生活に活かしたい。美味しかった、秋が感じられるメニューだった。

**担当者から** 三品でも短い調理時間で出来ました。みんなで和気あいあい楽しい会でした。



## 今後の開催予定

- 12月15日(土) 負担の少ない介助方法
- 1月19日(土) 体調の急変・緊急時の対応
- 2月16日(土) 介護予防体操と福祉用具の紹介
- 3月16日(土) 看取りについて考える

・場所 介護老人保健施設はみんぐ内 会議室(※2月は布施近隣センター)  
・時間 毎月第3土曜日 AM 10:00 ~ AM 12:00  
・受講人数 各テーマ毎約 25名(予定)  
・受講料 無料  
・申込み方法 受付時間 平日 AM 10:00 ~ PM 5:00(祭日を除く)  
下記連絡先まで、お電話でお申込みください。(先着順とさせていただきます。)



申込み・問い合わせ先 柏市立介護老人保健施設はみんぐ TEL 04(7134)0660

# お芋の収穫 & スイートポテト作り

# 大運動会



みんなでお芋を切って、茹でて、丸めて焼きました。  
美味しかった～(≧▽≦)♪



宣誓！！  
元気いっぱい、楽しく、怪我なく、頑張ります！

# デイ 秋のイベント

年の瀬の、寒さの身にしみる季節となりました。はみんぐデイは寒さに負けず沢山の行事で盛り上がりを見せております。



作品作り(秋)

# 2018年 はみんぐ大運動会

## 笑顔のアルバム

