

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

March 2014

Vo.36 3月号

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
<http://www.wakabakai.or.jp>

- ✓ わかばテラス合同誕生会開催
- ✓ オルソープガーデンに春の訪れ
- ✓ 病院 屋上菜園で玉ねぎが育っています
- ✓ 小規模多機能ホームわかばハウスの紹介



わかばテラスに咲いた シダレ梅

● わかばテラスには 11 本のソメイヨシノが植樹されています。ソメイヨシノ（染井吉野）とはそれぞれ日本原産種のエドヒガン系の桜とオオシマザクラの交配で生まれたと考えられる日本産の園芸品種だそうです。日本では明治の中頃より、サクラの中で圧倒的に多く植えられた品種であり、今日では、メディアなどで「桜が開花した」というときの「桜」はソメイヨシノを意味するなど、現代の観賞用のサクラの代表種です。今年も 3 月下旬頃に各地で綺麗な花を咲かせてくれることでしょう。

里山レシピのご紹介

「いちごのレアチーズケーキ」

1 人前 95 Kcal



果物の中でもビタミンCが豊富で低カロリーなのがいちご。ビタミンCは皮膚やコラーゲンを作るのに必要なビタミンで、鉄の吸収を促進する働きも持っています。クリームチーズではなくカッテージチーズを使うことで、低脂肪なレアチーズケーキとなりました。

- 材料 15cm のケーキ型 1 個分(約 12 人分)
- 低糖ヨーグルト 200g
 - 水 40cc
 - 粉ゼラチン 10g
 - ビスケット 9 枚
 - 溶かしバター 10g
 - 牛乳 大さじ 1 強
 - いちご 1 パック弱 (正味 250g)
 - 砂糖 100g
 - カッテージチーズ 200g
 - レモン汁 大さじ 1 (飾り/ラズベリー) 12 個

◎カッテージチーズの作り方
鍋に牛乳を入れて火にかけ、鍋のふちに気泡が出始めるまで温めたら火を止め、レモン1個分の果汁を加えてよく混ぜ、5分ほど置く。
ボウルにペーパータオル(またはさらし)を敷いて流し入れ、水分を切って軽く絞ればできあがりです。
ボウルに落ちた液体は、乳清(ホエイ)といい、高タンパクで栄養豊富です。捨てずに有効利用しましょう。ホエイは、シチューやカレーを作る際に入れると旨みが増します。

作り方

- ①ざるにペーパータオル(またはさらし)を敷き、低糖ヨーグルトをのせて2~3時間水切りする。
- ②水に粉ゼラチンをふり入れて10分ほどふやかしておく。ビスケットは厚手のビニール袋に入れて、袋の上からめん棒を転がして細かく砕く。
- ③ボウルに②のビスケット、溶かしバター、牛乳を加えてよく混ぜ、ラップを敷いたケーキ型に隙間なく均一に敷く。
- ④いちごは半分に切って耐熱性の深めのボウルに入れ、砂糖をかけてラップをしないで電子レンジで5分加熱し、果肉とシロップに分けておく。
- ⑤フードプロセッサーに①、④のいちごの果肉、カッテージチーズ、レモン汁を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑥②のゼラチンを、ラップをしないで電子レンジで15秒加熱して溶かし、⑤に加えて混ぜ合わせる。③の型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦固まったらラップごと型からひき上げ、12等分して器に盛る。④のシロップをかけ、ラズベリーを飾る。

医療法人わかば会

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室 (一般病棟 26 床・療養病棟 38 床)
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
- 小規模多機能ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり



プランター菜園で育った野菜を収穫して食べました。
サラダ菜・ホウレンソウ (2月24日撮影)

◆◆◆ 利用料金 ◆◆◆

①基本料金 1ヶ月 定額

要支援1	4,469円
要支援2	7,995円
要介護1	11,430円
要介護2	16,325円
要介護3	23,286円
要介護4	25,597円
要介護5	28,120円

②加算

- ・初期加算：利用開始日より30日間
30円/日
- ・看護職員配置加算：常勤准看護師1名以上
700円/月
- ・介護職員処遇改善加算
介護保険利用合計の4.2%/月

③その他

- ・食事代 朝300円、昼500円、夜700円
- ・宿泊代 1泊 1,500円
(部屋代、ベッド、寝具一式、水道光熱費含)
- ・オムツ代、レクリエーション代 等 実費

医療法人わかば会

小規模多機能ホームわかばハウス

〒857-0016 佐世保市俵町22-29

Tel 0956-22-6535 Fax 0956-22-6539

※見学お問い合わせは随時受け付けております。

お気軽にお尋ね下さい。(担当：^{いよたに}俵谷・立石)

小規模多機能型住宅介護をご存知ですか？



小規模多機能ホームわかばハウス

当事業所は、俵町の「わかばハウス」の3階のワンフロアを利用して「通い」、1階の5室を利用して「泊まり」のサービスを行なっています。

※2階部分の11室は平成26年4月1日より、住宅型有料老人ホームとして稼働予定です。

◆◆◆ サービス内容 ◆◆◆

<小規模多機能ホームって？>

- ★顔なじみの介護職員が施設に常駐しています。必要に応じて利用者様の自宅を訪問しながら、その人の生活を総合的に支援します。
 - ★24時間365日体制で、途切れがない支援を行います。
 - ★「通い」を中心に「訪問」「泊まり」、その他必要とするサービスを状態に応じて柔軟に支援します。
- 【ご利用一例】
- ・お風呂だけの利用で通う
 - ・みんなとお茶の時間を楽しみたいので短い時間通う
 - ・ご飯を食べてから帰る
 - ・「通い」予定だったけど、体調不良で休んだ為「訪問」を入れて様子を見てほしい。・・・など

※一人ひとりに合わせた「通い」の時間やその他のサービスをプランニングします

<利用要件>

- ★介護認定「要支援1・2」、「要介護1~5」の認定を受けられた方。(佐世保市内在住)
- ★現在定員25人の登録制です。うち、「通い」は1日15名、「泊まり」は5名までです。

わかばテラス合同誕生会



祝いの黒田節を披露していただいた4名



2月8日(土)、わかばテラス入居者のうち、1月・2月生まれの11人を対象に合同誕生会を開催しました。当日は、入居者やご家族約50名が出席され、盛大な催しとなりました。1月初旬、今回の誕生会に華を添えたいと入居者数名から申し出があり、話し合いの結果、4名で「祝いの黒田節」を演じていただくことになりました。踊り、三味線、唄のパートに分かれ、それぞれに練習を重ね、最後の一週間は実際の会場を使い合同練習を3回実施され、当日素晴らしい祝舞いを披露していただきました。その後も三味線やカラオケで会場は盛り上がり、参加された皆さんはとても満足されていました。今回誕生日をむかえられた皆様、これからも末永くお元気で、そして誕生会を盛り上げていただいた多くの方々に感謝申し上げます。



わかばテラスのオルソープガーデンにも、ポツリポツリと春のきざしがみられるようになりました。右のしだれ梅は入居者様のご自宅から移植したもので、今年も綺麗な花が咲きました。

わかばテラスオルソープガーデン

春のおとずれ間近

俵町浜野病院 屋上菜園

病院6階の屋上菜園では、現在玉ねぎが元気に育っています。去年の11月に苗植えを実施し、収穫は6月頃を予定しています。デイケアの皆さんこれからもお世話を宜しく願います。

