ともえ通信

第431号
令和6年3月1日発行
発行
ともえ学園

レインボーの様子（フラワークラブ）

2月の様子

トライアングルの様子（書道クラブ）

はなまるの様子（口腔体操）

3月の予定

5日　健康体操クラブ
6日　バスドライブ(レインボー)
8日　バスドライブ(はなまる)
11日　バスドライブ(トライアングル)
13日　グラウンドゴルフクラブ
15日　ボッチャクラブ
16日　書道クラブ
18日　カフェの日
19日　フラワークラブ
27日　活動報告会(はなまる)
30日　慰労会(トライアングル)
31日　お楽しみ間食(レインボー)

目次

１ページ…２月の様子・３月の予定
２ページ…レインボーグループの出来事・グラウンド・ゴルフ
３ページ…はなまるグループの出来事・栄養課便り
４ページ…トライアングルグループの出来事・編集後記

レインボーグループ

【お楽しみ会】

２月９日（金）にお楽しみ会をプレイルームで行いました。輪投げ、ストラックアウト、ボッチャ、黒髭危機一髪等に参加していただきました。利用者さん対職員の対戦では利用者さんが勝たれる事も有り、とても盛り上がりました。この経験をもとにグループ活動の時間にも楽しんでいただこうとと思います。（林）

【爪切り・耳チェク】

レインボーグループでは毎週土曜が爪切り・耳チェックの日です。普段から爪の長さや形を良い状態に保つことで、多くのトラブルを未然に防ぐことができます。また、巻き爪などのトラブルがある場合には看護師と連携を行い症状に合わせて、病院受診やケアを行っています。今後もしっかり爪の状態観察をして行きたいと思います。（竹間）

『グラウンド・ゴルフ』

２月13日（火）にグラウンド・ゴルフクラブを開催しました。今回、室内での開催でした。競技を始めると、玉がポストへ入ると喜ばれる方や、何度も挑戦する方もおられ、皆さん一生懸命プレーされました。中には打つ事が難しい利用者さんもおられますが、職員が一緒になって打ち、最後まで楽しまれました。（山口）

はなまるグループ
【お楽しみ会】

２月７日（水）にお楽しみ会を実施しました。今回は空き缶積み競争のゲーム。30秒内に幾つ積み重ねられるかの競争です。優勝された利用者さんは最大10個を積んで、文句なしの優勝でした。次に、はなまる神社初詣のイベントを準備。各自、目標やお願いを絵馬に書いて発表していただきました。『楽しい』はリラックスや元気の素。これからも利用者さんに『楽しんでいただける行事』を計画していきたいと思います。（渡邊）

【クラブ活動】

こちらはリサイクルクラブの様子です。主な活動内容は、新聞や広告の仕分け、木片の箱詰め、アルミ缶潰しになります。アルミ缶潰しの手順としましては、①アルミ缶を空き缶潰し器にセットする、②上から足で踏んでアルミ缶を潰す、といった具合です。皆さん時間いっぱい作業され、コンテナに沢山潰された缶が重なっていきます。（熊澤）

栄養課便り　「スパニッシュオムレツ」

スペインの伝統的な家庭料理で、具だくさんのオムレツです。ジャガ芋と玉葱が入ったものがスタンダードなのですが、当園ではじゃがいもやウィンナー玉葱など色々な具材をいれ栄養満点で、ボリュームのある一品に仕上げました。しらすとブロッコリー、チーズなど具材を変えてアレンジもできます。今回のレシピはご家庭で簡単にできるよう電子レンジで下ごしらえし、卵焼き器で作るレシピをご紹介します。ご家庭でも作ってみてください。（本藤）

1回分材料：卵焼き器（約20×15ｃｍ）・卵４個牛乳30ｃｃ　・ジャガ芋中1個　・ウインナー２本・玉葱1/4個　・ほうれん草50ｇ　・チキンブイヨン小さじ1/2　・塩・コショウ少々　・サラダ油大さじ１　・盛付用ケチャップ適量

①ジャガ芋は皮をむいて1.5ｃｍ角の角切り、玉葱もジャガ芋と同じサイズにカットし、ラップに包んで電子レンジ600ｗで３分秒加熱する。

②ほうれん草は洗ってラップに包んで、600ｗで30秒加熱し水にさらし絞ってから１ｃｍの長さにカットする。

③ウィンナーは１ｃｍ程度の厚さにカットする

④ボウルに卵、ケチャップ以外の調味料、牛乳を加え混ぜ合わせる。１～３の具材をあわせる。

⑤卵焼き器を中火で熱し、サラダ油をいれ、油が熱くなった所へ４の卵液を一気にいれ、外側が固まり始めたら外から内側へ卵を軽く混ぜ、弱火に落としアルミホイルで蓋をして全体が固まるまで焼く。全体が固まったら、裏返し焼き色がつく程度に軽く焼く。

⑥適当な大きさにカットし、ケチャップをかける。

トライアングルグループ

【お楽しみ会】

２月５日（月）のお楽しみ会では、グループ対抗「ピンポン球運びゲーム」に参加していただきました。ピンポン球をそれぞれ道具を使って次の人へ渡します。手で渡してはいけません。また、落ちたら時間のロスになります。落ち着いて、でも早く…。職員も入り４グループで時間を競いました。最初はボウルでした。大きいので簡単かと思っていましたが、案外難しく時間がかかりました。次は紙コップが難しいかと思っていましたが深さがある分みなさん落とされることがありませんでした。最後はお玉です。これもみなさん上手に隣の人に渡される事ができました。笑顔も沢山見せていただき、楽しい時間を過ごさせれました。（藤田）

【個別活動】

週末の午後はウォーキング、マシン、塗り絵やパズルなどをするグループに分かれて個別活動を行っています。ウォーキングは、天気のよい日は外を歩かれますが、最近は寒かったので棟内を歩かれることの方が多くありました。気分転換も兼ね、音楽をかけて歩いていただきました。マシンは、エアロバイクやローイングマシン（ボート漕ぎ）などをされています。エアロバイクは自転車を乗った事がある為か、皆さんとても上手にペダルを踏まれています。娯楽室では 落ち着いた雰囲気の中、塗り絵やパズルをされています。少人数での活動は私たち職員も利用者さんとしっかりコミュニケーションを図れる時間なので一緒に楽しい時間にしていきたいと思っています。（若床）

編集後記

今年度も残り１ヶ月となりました。２月には広島県で新型コロナ感染者数が５類移行後、最多になるなど気の抜けない生活が続いています。手洗いや、換気など引き続き予防対策を続けていただければと思います。（藤井）