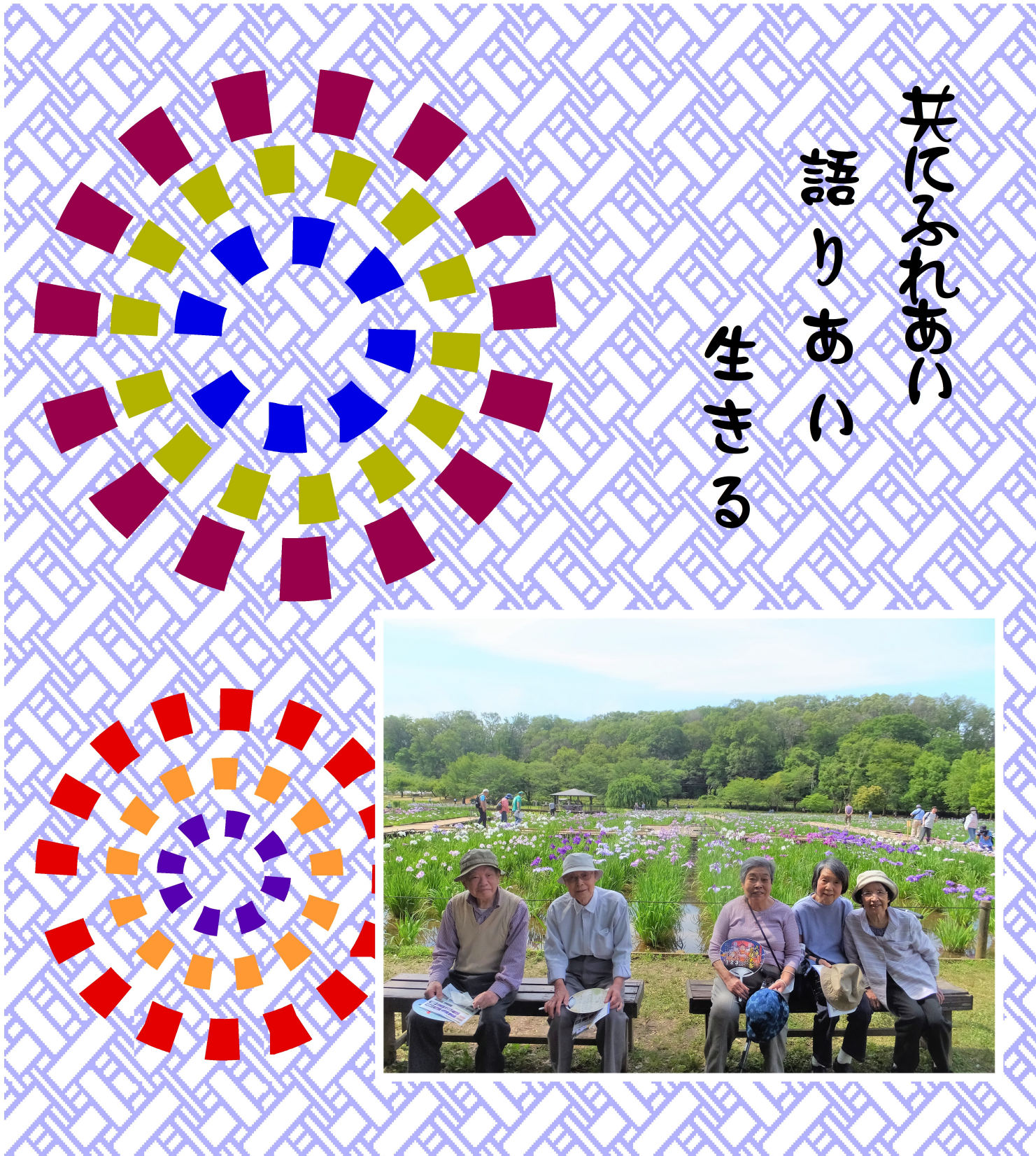




社 会 福 祉 法 人 鶴 寿 会
〒188-0004
東京都西東京市西原町4-3-5
TEL 042-468-3300
FAX 042-468-3351
URL: <http://www.kurein.org/>
E-mail: kurein@kurein.org
特別養護老人ホームクレイン
デイサービスセンタークレイン
クレインヘルパーステーション
クレインケアマネジメントセンター
発行責任者：理事長 鶴田善徳



クレインヘルパーステーション

毎日の献立にかかせない野菜ですが、1食では使い切れないことが多いですね。今回は、「もやし」と「ピーマン」の保存方法などを紹介します。

もやしの選び方は、ハリがあり茎が太く白いものが新鮮です。水分が出てしなびているものや、茶色く変色しているものは避けましょう。おすすめの保存方法は、洗った後に保存容器に入れて、ひたひたに水を注ぎ冷蔵庫で保存しましょう。3～4日保存可能です。調理のコツは、もやしは加熱すると水分が出やすいので、味がぼやけないように風味の強いカレー粉や味がよく絡むマヨネーズやケチャップなどの調味料を使うとよいでしょう。※咀嚼力が弱い高齢者には、握るようにしてポキポキと折り、2～3cmの長さにすると食べやすくなります。

ピーマンの選び方は、みずみずしくてつやがあり、身がしまっているものがおすすめです。へたがしなびたり、変色したりしていないかもチェックしましょう。冷凍での保存方法は、調理しやすい大きさに切ってから、使いやすい分量ごとにラップで包み、冷凍用保存袋に入れます。調理のコツは、ピーマンは歯ごたえが強く、大きいと高齢者は食べづらいので、細め、小さめに切るとよいでしょう。※よりやわらかく調理したい場合は、切らずに丸ごとじっくりと焼くとよいでしょう。ピーマンの水分によって、蒸し焼きにしたようにやわらかくなります。

参照：へるばる 2023 7・8月号より

クレインケアマネジメントセンター

「100歳の方からたくさん学ぶことができます」

＊食事：9割の方が、3食きちんと食べ、おやつもしっかり摂っている。肉や魚・卵・豆腐などの「タンパク質」をしっかり摂ることが重要です。＊運動：ラジオ体操などの簡単な運動をしたり毎日散歩するなどにより、97%の方が「家事や身の回りの事を自分でする」ことを心がけています。＊交流：楽しく生きていく上で大切にしてきた事は、「家族と一緒に過ごす」95%、「おしゃべりする」84% など家族との時間や周囲とのコミュニケーションを大切にしていることが挙げられています。今の時代、携帯電話やパソコンを使った経験がある方も多くいらっしゃるようです。＊睡眠 100歳以上の方に良い睡眠を取るためのコツで一番多かったのが室温の調節・寝具や寝まき・寝る前の習慣で環境整備することでした。100歳の約8割の方が、9時間以上の睡眠を取っていらっしゃるようです。今の季節は寝る前にコップ1杯の水を飲み、暑かったら我慢せずにエアコンを付けて良い睡眠を取るよう心掛けましょう。

☺ クレイン居宅の新たな入職者のご紹介 ☺
4月に入職しました長嶋と申します。ミスタージャイアンツの「長嶋監督」と同じ苗字の長嶋と覚えて下さい。クレイン居宅ではベテランの先輩に囲まれ、学ぶことの多い毎日です。一日も早く慣れ、みなさんのお役に立てるように頑張って参りたいと思います。これからどうぞよろしくお願い致します。

ア ク セ ス

【バスで来所される場合】
西武新宿線田無駅北口より、1番乗り場「南沢五丁目経由ひばりが丘駅行き」に乗車して頂き、西原グリーンハイツ前で下車して頂きますと、西原ファミリーマート前です。すぐ手前の信号機を含み、2つ信号を戻り（50～60メートル）右へ曲がって頂き、直ぐ右側に建物が見えます。【グリーンの屋根】バス停から約2分程度です。※西武池袋線ひばりが丘駅からもご利用できます。

【車で来所される場合】
新青梅街道を新宿方面から走行した場合、左に家具センターニトリ・右側に日産自動車販のショールームのある信号機を右折（右折ラインあり）「西原自然通り」へ入り、最初の信号機を左折しますとすぐに右側に建物があります。【グリーンの屋根がクレインです】



新型コロナウイルス感染症
予防の影響で、長い間自粛し
ていた外出行事やボランティア
の受け入れ等を少しずつ再
開しています。

まずは5月9日～12日の4
日間、「保合ローズガーデン」
にバラを見学に行きました。

今年は暖かい日が多かったた
め早めに企画を進め、満開の
バラを見ることが出来ました。

5月24日には、3年ぶりに
ボランティアの「ローズウッ
ド」さんが訪問して下さい、
素敵なコーラスを聞かせてく
ださいました。

そして6月5日と13日は、
4年ぶりとなる「東村山菖蒲
祭り」へ！

お天気にも恵まれて、約百
七十種・十万本もの花菖蒲が
咲き乱れる景色は見事でした。



4月から6月までに協力頂きまし
たボランティアの皆様ありがとうございました。

井口 紀子様（書道手本）
山口 久子様（食事介助）



デイサービスセンタークレイン



5月の端午の節句に施設内
に設置した五月人形とこいの
ぼりの前で記念撮影をしまし
た。



6月のレクリエーション行
事として、ボーリング大会を
開催しました。

1階、2階と各フロアごと
に開催し、大きなボールを抱
えて懸命に投げていらっしゃ
いました。



特別養護老人ホーム クレイン