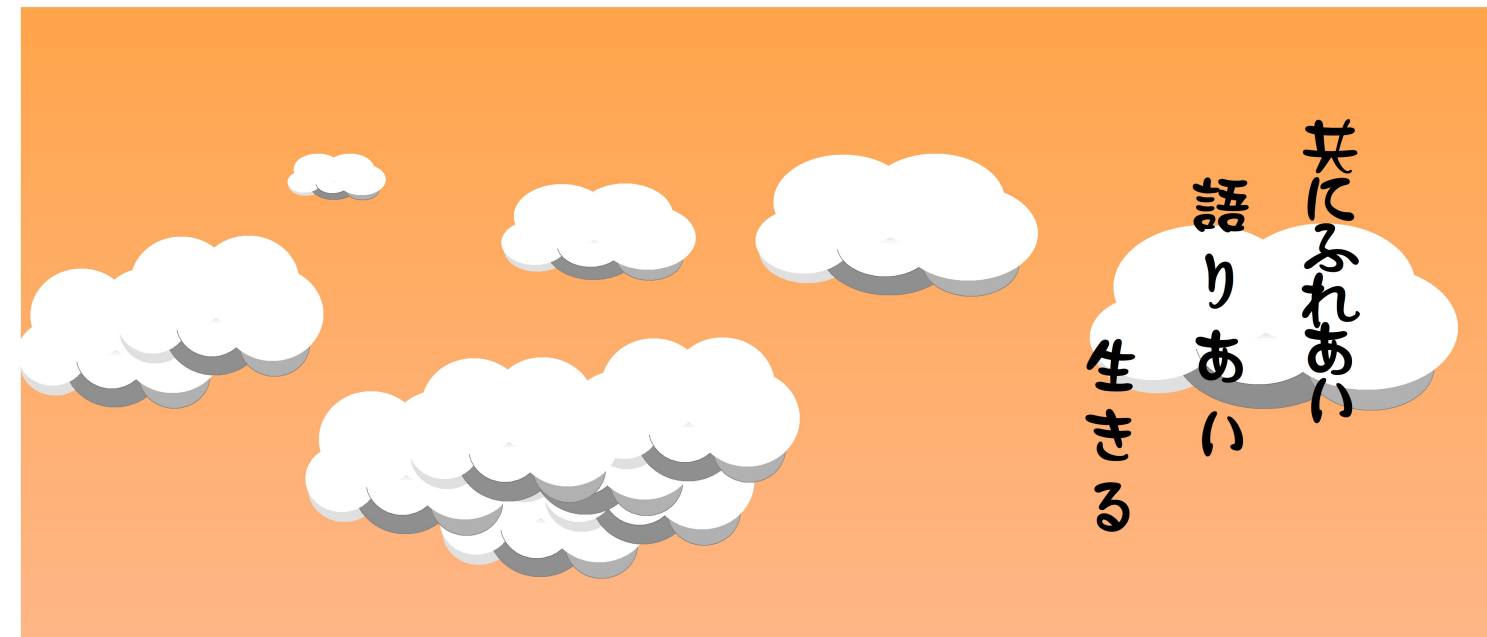




社 会 福 祉 法 人 鶴 寿 会
〒 1 8 8 - 0 0 0 4
東 京 都 西 東 京 市 西 原 町 4 - 3 - 5
T E L 0 4 2 - 4 6 8 - 3 3 0 0
F A X 0 4 2 - 4 6 8 - 3 3 5 1
U R L : http://www.kurein.org/
E-mail: kurein@kurein.org
特 別 養 護 老 人 ホ ー ム ク レ イ ン
デ イ サ ー ビ ス セ ン タ ー ク レ イ ン
ク レ イ ン ヘ ル パ ー ス テ ー シ ョ ン
ク レ イ ン ケ ア マ ネ ジ メ ン ト セ ン タ ー
発 行 責 任 者 : 理 事 長 鶴 田 善 徳



クレイン ウェスト カフェ
OPEN

開催日時: 令和5年9月14日(木)・10月12日(木)・11月9日(木)
12月14日(木)・1月11日(木)・2月8日(木)・3月14日(木)
毎月第2木曜日 13時30分～15時30分
※お問い合わせは下記までお願いします
場所: 特別養護老人ホーム クレイン内1階フロア
※場所の詳細は裏面をご覧ください
※事情により開催日の変更もあります。

参加費 ¥100円 (税込み)
(コーヒー・紅茶・お茶・おかわり自由・お菓子付き)

「認知症の方やそのご家族はもちろん、認知症について知りたい方や介護について
も聞いてみたい」散歩の休息にという方も大歓迎(^^)
共にふれあい、語り合いませんか.....

お問合せ: 特別養護老人ホームクレイン内
☎042-468-3300 西東京市西原町4-3-5
クレインウェストカフェ応援団

クレインウェストカフェ

毎月 第二木曜日 13時30分
～15時30分オープンしています。

認知症の方とそのご家族様、認知症
について知りたい方、介護について
聞いてみたい方、お待ちしております。

開催予定

11月9日(木)、12月14日(木)、
(令和6年)
1月11日(木)、2月8日(木)、
3月14日(木)

クレインヘルパーステーション

味覚の秋、旬の野菜を食卓に取り入れましょう。
今回は、「かぼちゃ」と「なす」の選び方、下ごし
らえの仕方や保存方法について紹介します。

かぼちゃ

かぼちゃは、糖質や食物繊維といった炭水化物が豊
富な野菜です。さらに、β-カロテンをはじめ、カリ
ウム、ビタミンC、ビタミンEといった私たちの身
体にとって嬉しい働きのある栄養素が多く含まれてい
ます。ずっしりと重くて皮が堅く、左右対称に丸くなっ
ているものを選びましょう。カットしてあるものは断
面を見て、果肉が濃いオレンジ色ほど甘味があります。
種とワタは水分を多く含んで傷みやすいので、買って
きたら早めに取り除きましょう。大きめのスプーンで
くりぬくようにします。調理しやすい大きさに切って
耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電
子レンジで80gにつき1分40～50秒を目安に加熱し
ます。カットしたかぼちゃは切り口から乾燥するため、
冷凍保存がお勧めです。冷めた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ると約2週間保
存が可能です。

なす

「なすは栄養がない」といわれることがありますが、
実際は食物繊維、カリウム、葉酸、ポリフェノールな
どの栄養素を摂ることができます。皮の色が濃い紫色
で、ハリとツヤのあるものを選びましょう。ヘタとト
ゲがピンと立ったものが新鮮です。調理しやすい大き
さに切って耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ、
600Wの電子レンジで1本(80g)につき1分30秒を
目安に加熱します。冷めたら水気を拭き取り、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る
と、約2週間保存が可能です。最近のなすはアクが少
ないので、水にさらさなくても大丈夫です。切ってす
ぐに調理すれば変色も防げます。皮が食べづらい方
には、皮に浅く切り目を入れてから調理しましょう。味
も染み込みやすくなり、火の通りも早くなります。
参照: へるばる 2023 9・10月号より

クレインケアマネジメントセンター

暑い夏も終わり、朝晩は涼しくなって少しずつ秋の
気配を感じる季節となりました。秋と言えば食欲の秋
でもありますね。なかには一年中食欲があると言う方
もいらっしゃるかと思います。ですが、美味しくたべ
るために歯とお口の健康も大切ですので、今一度この
機会にチェックしてみるのも良いかと思います。

* 高齢者の歯とお口のチェック *

- ・固い物が食べにくい
・食事に時間がかかるようになった
・食べこぼしがある
・自分の歯、又は入れ歯で左右の
奥歯をしっかりと噛みしめられない
→ 食べ物を噛んで処理する能力の低下
- ・お茶や汁物等でむせることがある
・薬が飲み込みにくくなった
・食べこぼしがある
・食後に口の中に食べ物残りやすい
→ 飲み込む働きが低下
- ・口が乾きやすい
・話す時に舌が引っかかる
→ 口の中が汚れている

お口の中の事は、痛みがないと歯医者さんに行か
ない方が多いかと思いますが、定期的に歯医者さん
に通って歯の健診やお掃除する事も大切です。自分
に合った入れ歯を使い、お口のお手入れをして、きち
んと食事と栄養を摂ることで健康を維持していきま
しょう。また、なかなか歯医者さんに連れて行け
ない方は、訪問歯科が自宅に来て診察や治療、
入れ歯の調整や歯の掃除をしてくれるという
方法もあります。

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・右側に日産自動車販売のショール
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】



敬老祝賀会

九月十七日に敬老祝賀会を行いました。小規模でありましたが皆で入居者の皆様の長寿を祝福しました。今年は米寿の方5名、卒寿の方が3名で百歳以上のご長寿の方がお二人いらっしゃいます。



職員からは賞状と記念品を贈呈し、大変喜ばれておりました。おやつとして、シュークリームとカラフルなゼリーを提供しました。食が細い利用



者様も、「美味しい」と言って全て食べておられました。



七夕

近隣の方より七夕用の竹をいただきまして、入居者の皆様と飾り付けをしました。



デイサービスセンタークレイン

七夕会



今年も大きな笹の葉に、皆様に作っていただいた七夕飾りや願いを込めた短冊を飾っていただき、おやつしくで「すいかゼリー」を作りました。久しぶりの、おやつしくで皆様張り切って参加して下さいました。



夏祭り

八月十二日と十六日の二日間、暑気払いを行い



敬老祝賀会

九月は、ご利用者全員のご長寿と、健康を祝う

ました。人形すくい・ヨーヨー釣り・輪投げを行い、綿あめとかき氷も提供しました。「お祭りなんて何年ぶりだろう」「久しぶりに綿あめ食べたよ」などの声が聞かれ、皆様にとっても楽しんでいただきました。



会を開催しました。今年は八名の歴祝いの方に参加していただき、賑やかな会が開けました。また一年、皆様が健康に過ごせるよう祈願して、無事祝賀会を終えました。



7月から9月までにご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(食事入助)

特別養護老人ホームクレイン