

Return of Happiness

# すずらん



## 高齢者食事サービス

(家庭料理研究所)

TEL 042-571-5804 FAX 042-571-5815

E-mail : [suzuran1@giga.ocn.ne.jp](mailto:suzuran1@giga.ocn.ne.jp)

## 地域密着型通所介護

(デイサービスふれあいの広場)

事業所番号 : 1393400096 総合支援事業 : 13A3400010

TEL 042-571-5825 FAX 042-571-5830

〒186-0011 東京都国立市谷保 6835-1 ガソド・エール 1F

E-mail : [suzuran-dayhome@major.ocn.ne.jp](mailto:suzuran-dayhome@major.ocn.ne.jp)

(食と花のすずらんデイサービス)

事業所番号 : 1373401031

TEL 042-575-2865 FAX 042-575-2863

〒186-0003 東京都国立市富士見台 4-45-19

E-mail : [suzurane@io.ocn.ne.jp](mailto:suzurane@io.ocn.ne.jp)

ホームページ <http://suzuran-kunitachi.or.jp>



桜を探しにお出かけしました♪



## すずらんのあさのひとこと

デイサービス後利用者様とのある日のおしゃべりから

高齢になって病気と向き合い、又、加齢に伴う老化現象がでて、見方、感じ方、考え方が変わってくる場合があります。ご利用者様とされていること、うれしいこと、いやだと思ふこと、こうあって欲しいなどのおしゃべりを楽しんでいます。ある日のおしゃべりのひとコマ。『Qさんは可愛いおばあちゃんになった方がいいかもね！』『いんげんな言葉は使わないようにしようよ！』『穏やかな雰囲気の中にいることが大切よ！』『若い頃友達同士で旅行にいったときいびきをかくからと言ったらあっちで寝てと言われた。』『夜中に目が覚めたら他の友達もしっかりいびきをかいていた。』『差別的な言葉でむっとしたことがあるよ。』『お互い様だよ！』『こんな話題は経験している人多いかもね。』『おもしろいことは愛嬌だと受け止めようよ！』『忘れちゃった！思い出せない時は、気軽に聞き納得しようよ！』『人を馬鹿にする人は自分が馬鹿だよ！』『人を責める言葉、失敗を話題にするのはいやな気分になるから納得できない。』『今やろうと思っているのに、やらなくていいよと止められること。』『最後まで仕事させてよ！駄目だししないでよ！』

人の悪口を言わない信頼関係のある居場所でウキウキするような、ワクワクするような希望の持てる話題の中にいられる幸せを感じていたいと皆さんは思っています。

眠れない、そんなときの解決策は沢山のしゃべりから次回に書きたいと思います。

ある日の朝はこんな話で納得、その後は体操でリラックスしました。

特定非営利活動法人すずらん  
理事長 高橋 恵美子



## シルバー人材センター料理講習会



3月19日、すずらん理事長の高橋恵美子が講師となり、福祉センターにてシルバー人材センター主催による料理講習会がおこなわれました。

当日は、センターに所属するヘルパーさん約20名が参加され、熱心に調理にとり組みました。



この日の献立は「春の桜ご膳」と名づけ

\*桜ご飯 \*鱈のマヨネーズ焼き \*ごま豆腐 \*うの花  
\*椀物 \*青菜のおひたし の6品で、ご高齢の方でも食べやすいように薄味、とろみをつけるなど考慮されたお料理を作りました。



\*ご飯には塩漬けの桜を用い、ほんのり桜の香りが漂いました。

\*鱈のマヨネーズ焼きは、さっぱりとした白身魚にマヨネーズダレをかけることで、こくがアップ。食欲が出る1品です。



\*ごま豆腐は練りごまを使うことで、手間が省略されます、片栗粉で固めるので、身近にあるもので作れました。

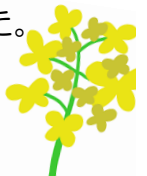
\*うの花は栄養価の高いおからに、やわらかい春キャベツを妙め合わせ、彩良く仕上がりました。

さらに火を止めてから、溶き卵を混ぜると口当たりがなめらかになります。



\*椀物は、海老、花形に型抜きした大根、人参と菜の花をあしらいました。汁にとろみがついていますので、ご高齢の方にも飲みやすいかと思えます。

\*おひたしは、今やわらかい小松菜を使用しました。少しゆでるだけで、とてもやわらかくなりました。



調理後、試食をおこないました。

普段、お仕事でご高齢などの方にお食事を作られている皆さんから「おいしかったです。仕事で、今日のメニューを生かしたいと思います。」とのご意見を頂きました。

今後も、ヘルパーさんのお仕事のレベルアップをはかる為に、このような実習をともなう講習会が開かれることを望みます。





すずらん会員



会費

石井サダ 様	篠原弘 様	田中味子 様	保里シズ 様
市川敏子 様	澁江英子 様	田中三代 様	堀内房江 様
伊藤勝巳 様	島田和夫 様	田村久美子 様	堀江千恵子 様
井上掬江 様	島田レイ子 様	土井好子 様	水野喜代志 様
入内島治雄 様	清水千枝子 様	土橋麗子 様	吉川ハルエ 様
大久保医院	杉山志津 様	徳永いと子 様	宮坂淑子 様
新井ゆみ様	砂畑秀衣 様	内藤博 様	森屋友枝 様
大橋三夫 様	関寿美江 様	中本俱江 様	山本秀子 様
岡田たけ子 様	有限会社	新嶋英雄 様	株式会社ユーネット・
加藤繁子 様	大省商店 様	有限会社	フードサービス様
黒萩チイ 様	高田衛 様	肉のクボタ 様	祐乗坊美子 様
小宅紘一 様	高橋厚 様	西川静枝 様	弓削鏡子 様
近藤佳子 様	高橋八千代 様	花井裕子 様	吉川ハルエ 様
佐伯ツル子 様	高橋キヨ子 様	降幡シロノ 様	吉田ヒサ子 様
佐伯信子 様	高橋典子 様	降矢洋子 様	和田貞子 様
佐藤ミツエ 様	竹中裕子 様	星野かね子 様	渡辺信子 様
特定非営利活動法人サポートハウス年輪 様			渡邊亘 様

ご協力ありがとうございました。

金員

入内島 治雄 様  
保里 シズ 様

ご支援ありがとうございました。

昼食・夕食いかがですか

すずらんでは昼食・夕食も配達致します。

配達時間 昼 11時～13時頃

夕 16時～18時頃

料金 1食 700円

利用日 月～土曜、祭日は営業

(日・年末年始はお休みです)

※おかゆ、キザミもご相談ください

お問い合わせ 042 - 571 - 5804

(受け付け時間 9時～18時)

桜の花もすっかり散り、暦は立夏を過ぎました。大学通りも桜から新緑に模様替えです。つかの間の過ごしやすい時期の後には梅雨到来です。せめて気持ちちは晴れ晴れと過ごしたいと思ふこの頃であります。

(D・W)

