

# あおやま通信

本格的な上陸こそまだありませんが、台風が来て以降朝晩が涼しくなってきました。季節の移り変わりに敏感な方は施設の中に居ても肌寒さを感じられているようです。少しずつで結構なので衣替えを検討していただければと思います。

## 職場体験

毎年夏休みを利用して高校生と中学生が実習に来てくれています。今回はその様子をお知らせします。

来てくれる学生さんは必ずしも介護・看護職希望というわけではありませんが、ここ最近では将来の仕事として介護・看護職を目指す学生さんが少しずつではありますが増えてきているような気がします。

我々としては1人でも多くの若い人達が興味を持っていただければと思って、これからも学生さんの受け入れを積極的に行っていきます。

介護の仕方や、介護を受けている利用者様の様子も見学してもらいます。



高齢者だけが福祉職では無いと言う事で、毎年託児所の児童達との触れ合いの場を設けています。この話を先輩から聞いたことで、当施設を希望する学生も居るとか居ないとか!?

車椅子を自分で動かす。人に押しってもらうとう体験実習も行っています。写真は目隠しをした状態で車椅子に乗ってもらっている所です。

体験した全員が、こんなに大変だとは思わなかった。車椅子の人に優しくしよう。という感想を述べてくれています。

目隠ししたままでの車椅子は緊張とドキドキが...



子供達とのプール遊びでは振り回されっぱなし!

着替えの手伝いもしてもらいました。

車椅子で買い物にも行きました。商品取るのに思わず立ち上がってしまうほど大変!!



## ～栄養課便り～

暑さの厳しい8月の中旬に、沖縄の郷土料理を提供しました。今回は、沖縄料理に欠かせない食材「ゴーヤ(にがうり)」について紹介いたします。

ゴーヤにはビタミンCを始め多くのミネラルが含まれている為、夏バテ防止、疲労回復に効果があるといわれています。また近年、果皮に含まれている苦みの成分に血糖値を下げる効果があることが判明したようです。栄養価が高いと分かっているにもかかわらず苦み苦手だという場合は、一度塩もみしてから調理すると幾分か苦みが和らぎますので試してみてください。



主食：ジューシー(沖縄風炊き込みご飯)  
 主菜：ゴーヤーチャンプルー(にがうりの炒め物)  
 副菜：にんじんしりしり(人参を千切りにした炒め物)  
 デザート：シークワサーゼリー



おやつには「ちんすこう」を提供しました。

管理栄養士：尾方 詩音