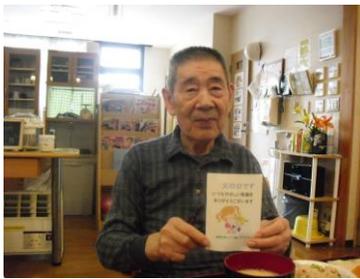


6月19日は父の日でしたね



お昼は中華ランチでした！

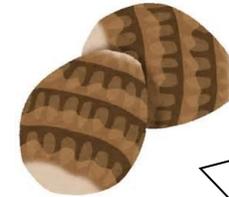


村のまはん新聞7月号(6月の出来事)



- ①ハスイモは洗って、皮をむき、食べやすい大きさに切る。熱湯でさっと茹でた後水にさらし、水気をしっかりと絞る。
- ②小鍋にささみが沈むくらいの水と酒をいれ、ささ身の中心まで火が通るように加熱。そのまま冷まし、ほぐしておく
※茹汁はスープに使えます
- ③水気を絞ったハスイモとささ身をすし酢であえ、器に盛り付け、上から千切りにして、水にさらしておいたしそを飾る
(4人分)

野菜をもう一品	
ハスイモの酢の物	
材料	ハスイモ 2本
	ささみ 2本
酒	小さじ1
すし酢	大きじ1
しそ	2枚



ハスイモとは、里芋の仲間。根(芋)の部分ではなく、茎の部分食用とするために栽培されてるそうです

七月の食の予定

七月 七日 七夕節句弁当

七月十五日 ローソン販売日

特別養護老人ホーム

かたふち村

管理栄養士

山田 由貴

災害に備えよう

●自分の身は、自分で守ろう

災害が発生した場合、周囲も同じ様に被災している可能性もあり、公的な救済を待っては、対応が遅れる場合があります。平成26年防災白書によると、阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体の調査では、自分もしくは家族での救出が70%弱を占めており、日頃の防災意識を高めることが非常災害時では大切だということがわかります。

●まずは、食料品の備蓄を初めてみませんか？

すぐに食べることでできる缶詰類はストックしておくとも便利かもしれません。日頃から乾物や缶詰をストックしていると忙しいときの食事の準備にも役立ちますし、万が一買い物にいけない場合にも安心です。時々賞味期限を確認されるとよいでしょう。

また、水も準備しておく必要があります。一人あたり一日必要な水は2~3リットルといわれています。ご家族の人数分できれば3日分の水を確保しておくとも安心です。

●災害時の、家族のルールをつくりましょう

大きな災害が発生した場合、電話（携帯含む）は不通になることが多いようですが、メールは有効な場合が多いようです。情報からの孤立は精神的に非常に不安になります。いざという時のために、メールアドレスの登録などを確認することや、万が一連絡がつかないときでも、避難場所の確認や安全な避難ルートを決めておくなど家族で情報を共有することも必要でしょう

「備えあれば憂い無し」万が一のため、今できることから始めませんか。

長崎県老人福祉協議会職員研修会

平成28年6月23日(木)
平成28年度長崎県老人福祉施設協議会職員研修会
口から食べる楽しみの支援の充実
～ 経口維持加算の取り組みについて ～

特別養護老人ホーム かたふち村
管理栄養士 山田 由貴

平成28年度
長崎県老人福祉施設協議会 職員研修会
で「科学的介護の実践Ⅱ」のテーマで、「口から食べる楽しみの支援の充実」として、取り組み発表を行ってきました。

(お知らせ) アルファ米ば食べにコネ!

非常備蓄品の試食にきてみませんか?夏場の台風シーズン前ということで、災害用の備蓄品の展示などもしていますよ。

●平成28年7月27日
11:30~14:00
上長崎ふれあいセンター
1階 第3研修室

施設内で実施していた非常災害訓練を、今年は、気軽に参加できる内容にし、地域での開催を計画しています。

