

横浜市総合保健医療センター

しらさぎ通信

暦の上では春になりましたが、今年は寒い日が続きましたね。インフルエンザの影響で行事が実施できませんでしたが、今後も動向を見ながら行う予定です。

先日、池のカメが日向ぼっこをしていました。冬眠していた動物たちも目覚める啓蟄を過ぎたのですね。

春はもうすぐそこです。



職員紹介リレー

皆さん、はじめまして。
総合相談室の伊藤未知代です。

長らく精神障害者支援に携わり、総合相談室でも精神障害者への相談支援を担当してきました。
高齢者介護については新米ですがこれまで同様に、その人らしさを尊重し、自分だったらどう考えるだろうか、自分の家族だったらどう感じるだろうかを常に考えながら、利用者様と御家族の声をしらさぎ苑での介護に活かす役割を果たしていきたいと思っています。

今年の冬は殊の外寒く、高齢者にとってもその介護をするご家族にとっても、辛い冬だったと思います。しかし、長かった冬ももうすぐ終わり、春はもうすぐそこまで来ています。桃の香と一緒にやつてくる暖かい春を満喫したいですね。目に見えぬ巨大な敵、花粉なんかに負けないで…。



お詫び

しらさぎ通信先月号の「職員紹介リレー」で紹介したスタッフの字に誤りがありました。
栗原由香さん→由花さんでした。
大変申し訳ございませんでした。
訂正して、お詫び申し上げます。

第 147 号

■発行日:平成 30 年 3 月

■発行:指定管理者

公益財団法人横浜市総合保健医療財団

■発行責任者:総合相談室長 佐藤幸司

〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地



4月

6(金) はなまつり行事食
桜散らし寿司、魚の竜田揚げ

わらべの会 14:00~15:00 2階

9(月) うたごえざろん 14:00~15:00 1階

11(水) コーラスクラブ 14:00~15:00 2階

18(水) ガーデニング 9:00~10:00 2階

春の散歩会 10:00~12:00
新横浜公園

19(木) 春 特別献立 (昼食)
サンドイッチ、ミネストローネ

20(金) 民謡の会 14:00~15:00 1階

23(月) うたごえざろん 14:00~15:00 2階

25(水) コーラスクラブ 14:00~15:00 1階



「中華飯店、開店です」香港の守護神も参加中

「美味しいね。」点心
バイキングも Good!

ひな祭り行事食



雛飾りも豪華ですね



ちらし寿司、天ぷら
彩りも綺麗ですね

特集

果物・野菜食べています！

しらさぎ苑管理栄養士による

栄養管理室だよ！ vol.1

しらさぎ苑のお食事の特徴は？と聞かれたときに、まずお伝えしたいことは、毎食フルーツを提供していること、もう一つは様々な種類の野菜を食べていただくよう、献立に取り入れていていることです。野菜、フルーツには、日頃、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維など体調を整え、生活習慣病を予防する「栄養素」が豊富に含まれています。

このように、高齢者には特にしっかり食べてほしいフルーツや野菜を、しらさぎ苑ではどのように食べやすく工夫しているかをお伝えします。



・オレンジは配膳する時に倒れないようなぴったり合う器を選んでいます。
さらに調理師さんが皮と実の間にこれぞ職人技と言いたくなる綺麗な
切れ込みを入れて取りやすくしています。

・バナナは未熟では硬く、熟しすぎると潰れてしまう
ため、食べ頃にこだわって提供します。そのため献立を
変更することもあります。

・野菜は繊維質が噛み切りづらいので、たとえばインゲン
なら「ななめ薄切り」葉物野菜は「繊維を直角に断ち切る」
など切り方を変えています。

・実際にお食事される皆様の生の声を、献立作りに
活かすため調理師とともに「聞き取り調査」を年に
4回行っています。2月はキウイについて切り方が
食べにくくないか聞きとり、全般に「いつもおいしい」

「切り方には問題ない」と、お褒めの言葉をいただきました。



管理栄養士は「安心、安全な食事の提供を目指す」を目標に、日々の皆様のお食事が最適なものとなるようフロアにうかがっています。これからも皆さんと一緒に楽しい食事時間共有して行きたいと思います！

《トピックス》インフルエンザ「警報発令継続中」

定点あたりの患者報告数は、13.64人となり2月に比べると減少していますが「流行警報発令中」であり、引き続き注意が必要です。「流行警報発令中」が解除されるまでは15分の面会時間とさせて頂きます。ご協力よろしくお願ひいたします。

寒暖差の激しい日々が続いておりますが体調管理にお気をつけください。

※定点とは、定期的にインフルエンザ患者発生状況を報告していただいている医療機関(市内153か所)のこと、そこから報告された患者数の平均値が定点あたりの患者報告数です。