



保存食作り ～今年は味噌と梅仕事などなど～



昔を回想しながら梅仕事に熱中。梅干しや梅シロップを作ります。



1月に仕込んだ味噌、6月に確認し、8月に試食、仕上がるのは来年1月頃だそうです。

ご利用者のこれまでの経験を生かした保存食作りが好評です。去年は北デイ産イチゴやゆず、キンカンでジャムやピール、干し柿、菊芋やよもぎ、ふき、桑の葉でお茶作りなどしました。

今年は経験豊富なご利用者のアドバイスのもと、1月に味噌づくりを始めました。6月に久しぶりに味噌の具合を確認し、現在熟成中です。完成は来年の1月頃とのことで今から「色々な料理に使えるなぁ」「味噌田楽を作ろう」などと、冬に向けて新たな楽しみになっています。

梅干しや梅シロップにも挑戦し、皆で梅仕事に没頭しました。経験のある方がリーダーシップを取りますが、各家庭ごとに作り方が異なるのも面白いところ。お互いに意見を交換したり、思い出話に花を咲かせながらわいわいがやがや賑やかに作業が進んでいます。梅仕事が初めてのご利用者や職員にとっても、新たな学びの場でありワクワクの体験になっています。今後も北デイサービスセンターでは、ご利用者の持てる力を生かし、意欲を刺激する活動を進めて参ります。

北デイサービスセンターの主なプログラムのご紹介

	プログラム	効果
身体機能維持・向上	ストレッチ	首、肩、腰、体幹、手首、下肢など各部位を無理なくほぐします。
	上半身の体操	衣類の着脱や扉の開閉などの日常動作に効果的。呼吸を整える効果も。
	下半身の体操	歩行の安定や立ち上がりの向上、転倒予防に効果的。
	体幹の体操	全身のバランスを改善し、転倒予防、失禁予防に効果的。
	平行棒体操	立位での筋力アップのトレーニング。
	その他機能訓練・体操	平行棒歩行・昇降階段・金亀体操・いずみ体操・口腔体操など。
	歩こう会	姿勢を意識しながらセンター内外を歩行して、歩行の機会を増やします。
選択活動	作品作り	季節を感じる作品作り。一例として、フラワーアレンジメントやドライフラワー、押し花を利用してのリースや壁飾り作りなどが好評です。
	調理	電磁調理器や電子レンジなどを使用して、帰宅後おかずになる一品や、皆で軽く試食できる一品などを調理。
	買い物	購入のみならず、商品準備もしていただきます。手軽に食べられる食品類が人気です。
	園芸・畑作り	中庭で花や畑の世話、草取りなどしています。育った花や野菜はフラワーアレンジメントや調理で有効活用。
	フラッシュカード	認知能力、記憶力を高める脳トレ。認知症進行予防に効果的。
	健康講座	楽しく学んで健康意識を高めます。「心不全」や「認知症」など様々なテーマで学びます。
	健康相談	気になることを看護師に気軽に相談。
クラブ	折り紙クラブ	楽しみから社会貢献へ。作品は地域の子供たちにプレゼント。
	編み物クラブ	襟巻やポーチ、アームバンドなどを編んでいます。
社会参加	清掃活動	地域をきれいにして社会に貢献。地域の落ち葉拾いなどを行っています。
	エコバッグ作り	新聞紙で作ったエコバッグを地域の方に活用していただいています。

お問い合わせは・・・北デイサービスセンター TEL 21-0301

萩原・小椋・山田までお願い致します