

保護者様各位

ごうでいんぐ原田・今泉
生活・保健委員会

富士山もすっかり雪化粧し、寒さの身にしみる季節となりました。日頃は当法人の事業にご協力いただき誠にありがとうございます。

過日には当方のアンケートにご協力いただき大変ありがとうございました。
食生活について・体力づくりなど様々なご意見・ご質問をいただきました。お答えいただいたご意見を基に今回は生活介護・放デイからそれぞれご提案させていただこうと思います。ご参考になれば幸いです。

食生活について（生活介護より）

アンケートの結果

- ◎食事の時間・・・朝夕食共に決まった時間で摂る家庭がほとんどで、整った生活のリズムが伺えました。
- ◎工夫や気をつけていること・・・うす味にしスパイスで補う、繊維質・野菜を多く摂る、切り方を工夫する、油の種類や量に気をつけるなど皆さんいろいろな工夫をされていることがわかりました。
- ◎好き嫌い・・・肉や味の濃いものが好き。辛いもの、ネバネバしたものが嫌いなど様々な意見がありました。中で、最も多かったのが野菜を何とかして食べて欲しいという意見でした。

アンケートの結果から、今回生活介護では野菜の摂取に焦点を当てていくつかご提案をしたいと思います。
嫌いな野菜を克服するのはなかなか難しいですね。
今回は野菜を形のまま使うのではなく、その栄養を摂取する目的で考えてみました。

野菜くずで免疫力 UP！

皆さんは「ベジブロス」という言葉をご存知ですか？
これはくず野菜を使った野菜だしで、野菜の皮や種・ワタを煮出して作るものです。これらの野菜くずには「ファイトケミカル」と言われる栄養が多く含まれており、抗酸化作用があり、免疫力を上げる効果があります。

作り方・・・

野菜くずを冷凍保存し、溜まったらスープにします。
両手いっぱい野菜に対し、水 1,300ml、酒小さじ一杯を入れた鍋を火にかけ弱火で 20～30 分に出します。沸騰させると煮崩れし、汁が濁るので注意が必要です。
味噌汁やカレーなどの「水」代わりに使えます。

野菜だしを応用して

くずを使わず、食べられる部分でベジブロスと同様にスープを作ります。スープは汁物の調理に、そして煮た野菜を細かく刻んでカレーのルーに入れたり、ペースト状にしたものをポタージュスープやマヨネーズと和えてディップにしたり、肉・魚料理のソースに活用することもできます。

じゃがいも餅

材料・・・

ジャガイモ 2個
片栗粉 大さじ2
牛乳 大さじ2
とろけるチーズ 30g
塩 少々
人参・ピーマンなどの野菜(みじん切り)
20g

作り方・・・

1. 人参・ピーマンをみじん切りし、電子レンジ 500wで 30 秒加熱する
2. ジャガイモを 2 センチ角に切り水にさらし、水を切ったら 500wで 5～6 分加熱する
3. ジャガイモを麺棒でつぶし、野菜・片栗粉・牛乳をいれ馴染むまで混ぜる。
4. 冷めたら手で形成する。お好みでとろけるチーズを入れる。
5. フライパンに油を多めにひき、揚げ焼きする。



体づくりについて（放デイより）

まずは、アンケートの結果について報告いたします。

◎起床・就寝・・・全体的に規則正しい生活をされている様子が伺えました。

◎定期的な運動・・・休日の過ごし方として、“散歩”“ウォーキング”など軽度で長時間の歩行を挙げる人が多かったのが印象的でした。

◎お手伝い・・・主に食事時のお手伝い（テーブル拭き、食器洗い）や洗濯物をたたむなどでした。

アンケートの結果を踏まえ、年末年始に「家族で適度に歩いて楽しむ」場所をご紹介します。

140種類の動物と触れ合える

＜伊豆シャボテン動物公園＞

カピバラが温泉に浸かっている様子は有名です。

営業時間：9時～16時（冬季）

料金	通常料金	障がい者福祉割引
中学生以上	2300円	1150円
小学生	1100円	550円
幼児	400円	200円
シニア（70歳以上）	1900円	

※割引には障がい者手帳の提示が必要です。

※介助者は、障害を持ったお客様1名様につき、1名様が障がい者割引料金にて入場できます。

※車椅子貸し出し有り

☆ごうでいんぐ原田から車で1時間50分（65km）

同系列の伊豆ぐらんぱる公園では、夕方からイルミネーションを開催しています。

（伊豆シャボテン動物公園から10分）

＜伊豆ぐらんぱる公園＞

夜の部 営業時間：16時30分～21時30分

（2019年1月6日まで）

こちらにも、障がい者割引料金がございます。

※料金等はホームページをご確認ください。

今話題の

＜三島スカイウォーク＞年中無休

渡橋料金	通常料金	障がい者福祉割引
大人	1000円	半額
中高生	500円	
小学生	200円	
幼児	無料	

※障がい者手帳の提示が必要です。

※同伴者1名まで半額料金でご利用できます。

※車椅子貸し出し有り

※つり橋を渡らない（南エリアだけ利用）場合は、無料です。

☆ごうでいんぐ原田から車で約48分（33km）

東伊豆方面で遊んだ帰りにちょこっと休憩

＜道の駅 伊東マリンタウン＞

足湯の利用ができます。（9時～16時）

犬用足湯もあります。（10時～15時）

日帰り温泉の設備有り。

※おむつを使用している方の大浴場利用はできませんが、「貸切ジャグジー（家族風呂）」を通常の半額にて利用することができます。（通常料金2160円）

伊豆ぐらんぱる公園から18分（13km）



お料理情報とお出かけ情報は役に立ちましたでしょうか。ご家族の健康な体づくりの参考にしていただけましたら幸いです。また、皆様からの情報やご意見がありましたら、現在ご利用のごうでいんぐ事業所・生活保健委員まで是非お寄せください。