

# わくわくの里だより

2019年3月号

小規模多機能型居宅介護  
 わくわくの里  
 瀬谷区橋戸 3-69-2  
 045-300-0606  
 発行責任者 飯塚陵子

## 春雨の音がしてくる 楽しさよ

このところ、落ち着かない天候が続いていますね。ひと雨ごとに春が近づいているように思います。季節の変わり目ですので、体調に気をつけて春を楽しみましょう。

## 山口青柳



## バレンタインお菓子作り♪

2/18(月)、19(火)

2月といえばバレンタイン！ということで、チョコ味のお菓子を作りました。男性も女性も、大切な方を思い浮かべながら…♡ 簡単で美味しいので、作ってみて下さい！

### 【ヘルシー♪生おからケーキ】

- 1、材料をボウルに入れる
- 2、よく混ぜる
- 3、カップに入れる



- 4、電子レンジ600wで3分半



表面がベタベタしていなければ「出来上がり!!!」

お好みでクリームなど添えて…

〈材料〉ミニカップ 10個分	
・生おから	100g
・卵	2個
・砂糖	大さじ3
・ベーキングパウダー	小さじ1
・サラダ油	大さじ2
・ココアパウダー	大さじ1



歌声喫茶  
 季節の歌、  
 震災からの復興の歌、懐かしの歌…♪

レクの時間  
 風船ボールを落とさないように転がして…!



## お誘い

### 地域交流会 ～歌声喫茶～

3月25日(月)  
 14:00～15:00

参加費無料!!  
 どなたでもご参加いただけます!



### ～墨笑会～

3月18日(月)  
 10:30～11:30



## ＜認知症を知ろう⑫＞

わくわくの里 看護師から

### 認知症のお年寄りに対する食卓の工夫は？

食事は栄養補給のためだけでなく一日の中で一番楽しみなものです。しかし、認知症の方は、食事を摂る事や摂った事を忘れてしまったりすることがあり、困っているご家族もあると思います。認知症の方に対する食卓での工夫をお伝えします。

#### Q. 目の前に出している食事を食べない時は…？

A. 「このさんまは美味しそうね」など料理の説明をしたり、最初の数口を手伝うと食べ始めることがあります。目の前で一緒に食べると食べようとすることもあります。

#### Q. 今済ませた食事を忘れてまた食べたいというときは…？

A. 忘れたことを否定せず、一日分の摂取量は変えず、一回分の摂取量を減らし、回数を増やしたり、低カロリーの物を準備すると良いでしょう。例えば、ご飯の半量をとっておき、おにぎりにして後で出したり、ゼリーや寒天などでおやつを用意する、など満足感をもてる工夫をしましょう。

#### Q. 食べる意欲がなくなったり、食事への興味もなくなっているのですが…？

A. 体を動かさないとお腹もすきません。歩ける方は散歩を習慣にしたり、できるだけ動く機会を作ってみましょう。歩けない方でも、座ったまま、音楽をかけながらの軽い体操も効果的です。また、美味しそう、楽しそうな雰囲気を出せるような声かけや場所を工夫することも良いでしょう。