



施設情報

入居相談などお気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくはWeb「[ウェルケア伊豆高原](#)」で今すぐ検索!!



収穫祭

今年も、秋晴れの日にご入居者の皆さまにお手伝いしていただきながら、梅雨前に苗付けしたサツマイモを収穫しました。今年は大きく育っているか、たくさん獲れるかどうかと、ドキドキしながら芋掘りしました。「大きくて太いサツマイモ」「自分でも獲れるかな」などと嬉しそうにされるご入居者の方もいらっしゃるくらい、とても立派なサツマイモが獲れました。今年は、33キロ収穫できました。不作の年が10キロ程度でしたから、大豊作でした。



収穫したサツマイモは、2週間ほど寝かせると熟成が進んでおいしくなるそうで、ウェルケアでも、おイモを天日干しして寝かせました。そして、ご入居者の方々もお待ちかねの「焼き芋」の日を迎えました。



「焼き芋」の日にも、焼きを入れる直前までの下準備を、ご入居者の皆様にお手伝いしていただきました。初めてのご入居者の方は「こんな風に新聞紙とアルミホイルを使うの」と不思議そうにされていました。ウェルケアでは、この方法が一番。ホクホクと甘い焼き芋ができます。

ご入居者の皆さまがお昼ご飯を召し上がられている時から、おイモの焼き入れを開始。お食事を終えたばかりでも、甘く焼けるおイモの匂いで「焼き芋はもうできあがったの」と待ちきれないご入居者が食堂に集まってこられました。できあがった焼き芋を皆さまの召し上がっていただいたら、とびっきりの笑顔で「おいしい」というお声ばかり。職員も一緒に笑顔になり、ご一緒にとっても楽しく過ごしました。



おやつクラブ ~始動~

11月21日に初回のおやつクラブに18名の方が参加され、石舟庵さんの季節のお菓子「あんスイートポテト」を食べながらお話ししたりして楽しい時間を過ごしていただきました。



栄養一口メモ



11月は、収穫祭やおやつクラブで食べる機会が多かったさつまいもには、食物繊維とヤラピンという成分が豊富です。ヤラピンとはさつまいもを切った時ににじみ出てくる白い液体で皮の近くに豊富に含まれているそうです。

この食物繊維とヤラピンには腸に届くと老廃物の排出の手助けをしてくれる効果があるので、さつまいもを食べるときは、切ったりせずに皮ごと食べることをおすすめします！



昔から食は命と言われてます



スタッフ コラム

ウェルケアでは100歳近く100歳以上の高齢者の方が毎日お元気に過ごされていますが、入居者様の中には急に食事や水分が摂れなくなってしまう方もいらっしゃいます。

それによって、体力が落ち様々な症状が出て来る事があります。食べられない入居者様には、細かく刻んだり、トロミを付けたり、ミキサーを使用し食べやすいよう工夫しております。水分を摂れない方には、飲みやすいようトロミを付けています。それでも食べられない方には、栄養ドリンクを使用したりしています。

食べられない、飲めないとは何かしらの原因があると思います。ご本人しか解らない事です。無理強いはできませんが、お手伝いしなければ、もっともっと食べられなくなってしまう。口を開いて食べてくれた時は、美味しいね！食べられたね！良かったね！と、声かけします。ふと、お手伝いをしている日々、こんな日が来るかもしれないと思う時があります。あんなに一生懸命食べさせてくれたから、今、こんなに元気になったよ、ありがとう！以前のように元気に過ごしている入居者様を見たら幸せ一杯になります。こんな日が来たら最高です。(haru)

お誕生日おめでとう！

11月に誕生日を迎えられた方です。おめでとうございます。



12月の予定



15日(木)	ホテルパン販売
21日(水)	絵手紙教室
22日(木)	移動美容室はしば来館
22日(木)	三島信用金庫
25日(日)	クリスマス会
毎週火曜日	ナガヤ買物
毎週水曜日	移動スーパー・ゆたか号
毎週土曜日	こんがりあん移動販売
毎週日曜日	休浴日

編集後記

師走に入り「今年もあっという間」と、ご入居者の方も職員も、口にしています。世情はいつ落ち着くのかと思いつつ、暮れの気忙しいは、いつも通りやってきました。伊東を訪れる観光客の賑わいを嬉しく思い、そういった賑わいの楽しさをご入居者の方々にも感じていただけるようなことはないかと考えを巡らせています。クリスマスイブ、伊東市街の海岸では、花火が打ち上がるそうです。(M)