



# ひまわり通信

特定非営利活動法人 福岡地域福祉サービス協会  
事業所； <訪問介護>ひまわり・巡回介護ひまわり・東・西・南 <デイサービス>ひまわりはらだ・柏の森 <ひまわり大楠>・リハビリデイ・小規模多機能・グループホーム



介護職員としてマナーとルールを厳守し、より良いサービスに努める

## 11月個別研修：缶詰を使った簡単レシピ



たんぱく質が豊富

魚缶にはDHAやEPAが豊富

魚の缶詰は骨ごと食べられる

主菜副菜汁物レシピで献立が作れる

塩分量・糖質量がひと目でわかる

1分でも料理が作れる



やきとり缶の親子丼



ツナ缶コーン缶のサラダ



白菜と鯖缶のトロトロ煮



白菜と鯖缶のトロトロ煮



ツナレタス煮込み



カニ缶を使ったカニ玉



やきとり缶の親子丼



ツナ春巻き



やきとり缶の親子丼

ねぎツナ豆腐



### 【 白菜と鯖缶のトロトロ煮 】



どこの家庭にもあるような材料で作りました。鯖缶を鮭缶にえのきをしめじで代用しました。鯖缶をほうれん草とあえて利用しました。家にあった鯖のみりんを使いました。水をたして煮ましたが鯖の臭みが苦手な私はダメでした。

さすがプロですね...ある材料で手際よく調理されていた

### 【 簡単！美味すぎる！レンジねぎツナ豆腐 】



ご飯が進む。簡単です。美味しかった。レンジで温めることによって、豆腐がプルプルで、ねぎがアクセントになりツナのうまみととても合っていた。醤油ではなくめんつゆで作ったほうがおいしいと思いました。シーチキンが嫌いな人は鯖缶(みそ味)でも美味しそう。

### 【 やきとりの缶詰で簡単親子丼 】



材料が少なくすぐ出来て、味も良かった。簡単に親子丼が作れるのが嬉しかった。甘みもあり、子供も大人も好む味ネギがなく玉ねぎで代用したが美味しかった。訪問してる方のところでも大丈夫と思いました。少し野菜(ほうれん草、小松菜)を横に置くと見た目にも良いと思いました。

# ひまわり大楠



リビリティひまわり大楠では、利用者さんから波柿を頂きました。紐をつけるために、ヘタに「T」の形に枝が付いたまま収穫されてあって、上手く干し柿が出来ました。



グループホームでも、恒例の年末行事、干し柿作りです。ピーラーより包丁でスルスルと皮むぎ!上手いものです。

みんなで作ったパフェもアイスが入って絶品でした。

まだまだ気が抜けないと実感した次第です。

小規模多機能ホームは、11月末からコロナ陽性者4名が出ました。早めに陽性者の自宅待機、通所者を訪問 サービス切替、接触者の抗原検査を行って、感染拡大を防止できました。

コロナ禍の長い間、外出イベントが出来なかったため、久しぶりの外食レクにテンションが上がっています!



# デイサービスひまわりはらだ



11月は紅葉を見にドライブへ行きました。



長谷ダム、茅乃舎、舞鶴公園、とても綺麗でした。



昼食をご利用様にもお手伝い頂いています。喫茶店を経営されていたご利用様は、「お待ちせしました」と声をかけながら配膳されています。



来月は餅つきに参加させていただきます。

近所のデイサービスさんでマルシェが開催されていたのでお邪魔しました。手作りパン、焼き芋を購入して喜ばれました。

デイルームのお花を生けてくださる方もおられて、とても明るくなります。



月末には、向かいの保育園でふれあいサロンで焼き芋会が開催され、初めてお邪魔しました。熱々の焼き芋をいただき、大満足でした。子どもたちに向けた利用者さんの優しい目線に癒されました。



# デイサービス柏の森ひまわりホーム柏の森ケアプラザセンター柏の森



クリスマスツリーの飾りつけをお願いしました。



柿の皮むきは見惚れるほど早くて上手です。



来年の絵馬の台紙作りをしました。



来年の干支である辰の貼り絵をしました。



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|