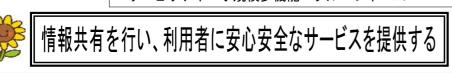


特定非営利活動法人 福岡地域福祉サービス協会 事業所; <訪問介護>ひまわり・巡回介護ひまわり・東・南 <デイサービス>ひまわりはらだ・柏の森 <ひまわり大楠> リハビリデイ・小規模多機能・グループホーム





9月の個別学習テーマ:調理「食材を長持ちさせる保存方法」

## 食品のおいしさを守る保存テク



余分な水分を

空気を しっかり抜く 加熱したものは



薄く平らにする

小分けにして

日付を書く



#### 野菜の保存にひと工夫で"使いやすく、鮮度長持ち"

### 【長ねぎ】

冷蔵

保存期間: 10日

びんに立てて入れられる長さに 切る。裏から2cmほどの高さ まで水を注いでフタをする。 3日に1度水を取り替える。

保存期間:1ヶ月



5~6cmのぶつ切りに して冷凍保存袋に並べて 入れる。青い部分は ラップに包んでから入れる。

#### 【もやし】



冷蔵 保存期間:10日

保存容器に入れてかぶる くらいの水を加え、フタを して冷蔵保存。2日に 1度水を取り替える。

冷凍 保存期間: 1ヶ月



未開封のものは、包装のまま 冷凍。使いかけは、洗って 水けを拭き取り、冷凍用保存 袋に入れ、空気を抜いて閉じる。

#### 【 きゅうり 】



冷蔵 保存期間:10~14日

表面の水分を拭き取り1~2本 ずつペーパータオルに巻き 保存袋に入れ、枝つきが上に なるように立てて保存する。

保存期間:1ヶ月



薄い輪切りにしたものを 塩少々でもみ、水けを しぼってラップで包み、 冷凍保存袋に入れて保存。

## 今回の学習を終えて…



- ・店で多めに売ってある特売商品でも、ひと手間かけて冷凍しておくと節約になると思うし、利用者さん宅で少しの 食材も無駄なく活用でき覚えて実践しようと思います。・野菜もけっこう冷凍できることをあらためて勉強になりました。
- ・今までは自宅では1週間くらいで使い切りを目標に調理していて、保存方法をよく知らなかったので、野菜の保存方法は とても為になりました。利用者様宅で為になる方法ばかりなので、しっかり身につけて実践したいと思いました。
- ・知らない保存方法が沢山ありました。とても勉強になり、今後参考にしてサービス時実践していきたいと思いました。
- ・しょうがを水に浸して保存する方法は知りませんでした。これからこのようにしようと思います、ありがとうございました。
- ・長ネギの保存方法にはびっくりでした。一人暮らしなので、食材をそんなに多く買わないので関心なかったのですが、 利用者さんの所でも活用できたらと思います。



# 小規模多機能ホームひまわり大楠 リハビリティひまわり大楠 クルースホームひまわり大楠





小規模多機能ホームでは、日頃からボラン ティアでお世話になっている7人の皆さんの オカリナ演奏と歌で敬老会のお祝いをしました。





昔懐かしい歌と振り付けに充実した 楽しい時間を過ごしました。



リハビリデイひまわりは、 小多機と合同の 敬老会に参加し、 大勢でのお祝いで 盛況でした。





紅白饅頭をお渡し すると皆様とても 喜ばれていました。









グループホームの敬老会』は、お二人の百歳の お祝いもあり、カムバックしてくれた職員のエイサーで 熱気溢れる宴となりました。 百歳まで生きる人は 「誠実性」と「開放性」が高いといわれます。

「誠実性」は、決められたことをきちんと守る 几帳面さや意志の強さ。「開放性」は、好奇心 旺盛で新しいことが好きでチャレンジ精神が高い ということ、まさにその通りのお二人です。

# テイサービスひまわりはらだ



近所のカフェへ 行くことが定番と なっておられる方も おられ「今日、 コーヒーに行こう」 と利用者様から リクエストが入ります。



室内ではボールを 使用した訓練が 人気です。 普段 伸ばさない ところが伸びて 気持ち良いとか…





9月は放生会へ行き ました。参道で出店を 回りながら、好みの物を 購入されていました。 今年の放生会は特に 暑かったように思います。









秋の行楽に向けて、おにぎりを使ったレクリエーションも盛り上がりました。 色々と職員のアイディアが盛んで、毎日笑い声が絶えないひまわりはらだです。

# 美坐課長 お疲れ様でした ありがとうございました



入職から14年間訪問介護 事業所で活躍され、箱崎の事業所 開設にとりくみ、ひまわりでも 頑張ってこられました。





各事業所より 柏の森職員の 皆さんへエールを おくりました。