

# 私のおすすめレシピ

## 干しえび衣の ブロッコリー天ぷら



千秋病院  
栄養科  
管理栄養士  
松井 知

エネルギー：120kcal  
塩分：1.5g 1人分

### 材料(3~4人分)

- ブロッコリー1個……250g位
- 干しえび(桜えび)……大さじ3
- 天ぷら衣
- 小麦粉……………100g
- 片栗粉……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ2
- 鶏ガラスープの素…小さじ2~3
- 冷水……………170~180ml

### 作り方

- ①ブロッコリーはよく洗い、小房に切り分けしっかりと水気を切る
- ②干しえびは細かく刻む
- ③ボウルにマヨネーズと鶏ガラスープの素、冷水を入れよくかき混ぜ、粉類と刻んだ干しえびを加えてさっくりと混ぜ合わせる
- ④ブロッコリーに打ち粉(小麦粉大さじ1(分量外))をまぶし、③にくぐらせて揚げ、170~180℃の油で揚げる



農林水産省が定める「指定野菜」に新たに追加されたブロッコリー。今話題の野菜です。ブロッコリーに最も多く含まれているビタミンCには免疫力を高めてくれる効果があるといわれています。また、ブロッコリーには最近注目を浴びているスルフォラファンも多く含まれています。スルフォラファンは抗酸化作用、解毒作用があり、がんの予防や老化防止が期待できます。旬のブロッコリーをたくさんメニューに取り入れましょう。

# 私のマイブーム

岩倉支部 鷺津 康子

朝、洗濯物を干した後、庭先で「かかと落とし」をしています。1回ごと、かかとが地面に着くときに、しっかり頭のとっぺんの骨までビヨーンと響いているか気かけながら50回数えます。

# 私の楽しみ・こだわり 会員の声



かかとの上げ下げで骨粗鬆症予防

2年前は、家の中でガンガンとただやればいいんでしょ!とばかりかかたを叩いて、2年前は、家の中でガンガンとただやればいいんでしょ!とばかりかかたを叩いて、2年前は、家の中でガンガンとただやればいいんでしょ!とばかりかかたを叩いて、

退院を繰り返したけど、遺伝の可能性がすぐに理解しました。私は、人間ドックの骨密度測定結果が要精検となった時からできることを模索しました。そこで見つけたのがかかと落とし。継続できたのは、母の姿を見てきたからです。2年後の検査で、わずかですが、OSI値も年齢比較の割合も上回りました。気は抜けません、頑張ってみようという思いにさせてくれる「かかと落とし」が66歳になった私のマイブームです。

# 老健ちあきデイケアで

## 川柳が流行中

### 老健ちあき デイケアセンター



昨年6月頃から、川柳が好きな一人の利用者さんがきっかけとなって、デイケアを利用する方たちの川柳づくりが始まりました。

# ごいっしょに働きませんか?

尾張健友会グループはこんな所  
現場のつぶやきから ④7

## 気持ちよく使える施設を目指します



事業所利用委員会は、尾張健友会の利用者の立場に立ち施設を気持ちよく使っていただけるよう、訪問して危険個所の発見やその修繕の必要性などについて話し合っています。今回はケアハウス前通路のタイル破損を指摘し修繕しました。

# 職員募集中



尾張健友会本部 千秋病院師長室 担当 丸井 0586(76)0003  
0586(77)0012

※職種など詳しい求人情報は隔月に掲載します

# 輝け!職員

⑬⑨

## 利用者さんの笑顔で ご家族にも安心を

特別養護老人ホームちあき  
生活相談課 主任  
吉田 恵美さん(51)

2018年の萩原 事業所開設時から介護

職として勤め、2022年12月からは特別養護老人ホームちあきで生活相談員として勤務しています。



生活相談員は、入所される利用者さんの身体状況や生活環境など

利用者さんの意欲向上につながるという職員

の思いから、ほかの利用者さんがつくった川柳を展示するために、毛筆が

利用者の6月頃から、川柳が好きで一人の利用者さんがきっかけとなっ

て、最初は「自信がない」と消極的でしたが、出来上がった作品を見て、周囲から賞賛の言葉かけがありました。

その後は川柳の書写を続けることで自信につながった様子で、快く引き受けていただけるようになりました。自身も川柳

利用者の笑顔と意欲向上のために努めていきたい

今では、男女問わず川柳づくりにはまり、評判は上々です。今後も利用者さんの笑顔と意欲向上のために努めていきたい

です。介護福祉士 澤田 美智子

の聞き取りや、利用日程の調整などを行っています。そのなかで、「利用者さんや家族の思いと介護スタッフのケアがずれないように、コミュニケーションをとることを大切にしています」と話します。

入所施設では、家族が利用者さんと離れて暮らす期間が長く、不安を感じる方もいるため、写真などで記録に残すことも大切にしているといいます。「施設では会話をする機会も増えるため、笑顔が見られることも多くなります。自宅とは違う顔なども写真で家族に見てもらおうことで、少しでも不安が和らげばうれしいです」と意気込みます。

「最近はお出かけのことも少なく、休日に子どもたちとゆっくり過ごすのが癒しの時間になっていきます」と笑みを浮かべます。