

Vol 20
令和7年2月発行

くろかみだより

介護老人保健施設くろかみ

〒718-0003 岡山県新見市高尾2306番地5 / TEL 0867-72-9603 FAX 0867-71-0309 <http://www.kurokami.jp/>

ブリの解体ショー

R6 12月7日(土)

日清医療食品の皆様のご協力によりブリの解体ショーを開催しました!!



クイズを出題され皆さん積極的に答えておられました。



舟盛完成



昼食でおいしくいただきました。

寄せ植え

今年度も春と秋に花の寄せ植えをしました。

R6 5月11日(土)



R6 11月16日(土)

新見公立大学の学生さんにも手伝っていただきました。



大学へ寄付させていただきました。

敬老会

R6 9月11日(水)



12名の方が節目をむかえられました。



さくらんぼ保育園の子供たちがダンスを披露してくれました。



- ・ 栗の赤飯
- ・ 千屋牛のすき焼き
- ・ 茶碗蒸し
- ・ なます
- ・ 梨ゼリー
- ・ ピオーネ
- ・ お吸い物



会食風景

ハロウィン

R6 10月31日(木)

ハロウィンではコスプレをした子供たちがあいさつに来てくれました。

ハロウィンダンス♪



かわいいね



子供たちの姿に皆さん思わず笑顔。



神輿担ぎ

R6 10月16日(水)

さくらんぼ保育園より神輿担ぎに来てくれました。



みんなで
ワッショイ!!

子供たちの神輿とカワイイダンス
で元気をもらいました♡



施設長紹介



竹茂幸人施設長（75歳）は以前、新見中央病院、日南病院等で小児科医として地域の医療を支えてられました。

令和5年12月より老健くろかみの施設長に就任され、それからすぐにその気さくな人柄と「明るく仲良く楽しい職場」をモットーとし、日頃から現場との交流を深めスタッフの信頼を集め、職員と共にご利用者とご家族等とのコミュニケーションを大切にする施設を目指し日々勤まられています。

くろかみクッキング

牛肉の上新粉蒸し (2人分)

材料

牛肉(うす切り)…120g
しょうゆ……………小さじ2
①酒……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
上新粉……………大さじ1
白菜……………140g
にんじん……………10g
ブロッコリー……………20g
だし汁……………1/2 カップ
塩・こしょう……………少々

作り方

1. 牛肉は3cm幅に切りナイロン袋に入れ①と混ぜる
2. 白菜と人参は1cm幅に短冊に切る
3. ブロッコリーは小房に分け塩茹でにする
4. 鍋にだし汁と②を入れる
5. ①の肉に上新粉をまぶし、④の鍋に簡易蒸し器¹⁾にクッキングペーパーを敷き肉をのせ野菜と一緒に蒸す(7~8分)
6. 肉と野菜に火が通ったら、いったんペーパーごと肉を取り出す
7. 野菜を盛り付け塩、こしょうをふり、取り出した肉を盛りつける

たんぱく質
UP



嚥下

免疫
アップ

やさしい
とろみ



Cooking Advice!

上新粉と片栗粉の違いについて

片栗粉：市場に流通している多くはじゃが芋のでんぷんで料理にとろみをつけたり揚げ物の衣に使用されます。

主成分は炭水化物でたんぱく質は含まれていません。

上新粉：うるち米の粉で粘り気が少なく歯切れが良く団子などや揚げ物の衣などにも使われます。

炭水化物の他たんぱく質やビタミン、ミネラルも含まれています。

簡易蒸し器¹⁾



エネルギー	160Kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	8.5g
塩分	0.7g

食べる力の低下に注意しましょう！「フレイル予防」 ～食べる力をいつまでも～

気が付かないうちに栄養状態不良に陥っているかも！

たくさん食べられない・食べにくい物がある・食べ物や味覚が変わった・健康のため粗食にしている…

毎日3食食事をしていても知らないうちに栄養不良になり「フレイル」に陥ってしまう可能性があります。

フレイル予防に気を付けながら日々の体調管理を行っていきましょう。

※フレイルとは…… 疲れやすく、活動量が少なくなり、筋力の低下、動作の緩慢、体重減少などの症状があれば注意。いわゆる老化が進んだ状態になりますが、そのような体の予備能力が低下した状態で感染症などになると思った以上に体力が失われ要介護状態に進むきっかけになりやすいです。病気ではありません。病気になりそうな状態でその一歩手前のためそこから病気にならないように必要な対策を行っていくことが重要になります。

高尾小学校と交流

R6 6月18日(火)



高尾小学校1・2年生が運動会で演じた「ソーラン節」を披露してくれました。
高尾小学校と5年ぶりの交流でした。



R6 10月22日(火)

高尾小学校3・4年生が交流に来てくれました。
なぞなぞクイズを出題して全員で楽しみました。



職員募集

ご興味がある方は
お気軽にお電話ください。

一緒に働きませんか？

● 看護職員 ● 介護職員

※未経験者でも！
※時間帯もご相談ください。

介護老人保健施設 くらかみ
TEL(0867)72-9603 FAX(0867)71-0309
くらかみ介護支援センター
TEL(0867)71-0311 FAX(0867)71-0309
訪問看護ステーションくらかみ
TEL(0867)71-0310 FAX(0867)72-5119