

## 新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。  
昨年はコロナ感染症に始まり、様々な催事が中止となり地域力が発揮できなくなった年でした。当施設でも規模を縮小し何とか夏祭りや餅つきをしました。残念ながら地域の方にお越しいただけない開催となってしまいました。まだ収束の気配はありませんが、新しい生活様式を取り入れ、コロナに負けず生活を楽しまたいものです。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。



### 農園日記

皆さんこんにちは。いけだ農園部です。  
お正月も過ぎて寒さが一段と厳しくなってきましたね。甲府でも雪が降り、いけだファームにも雪が積もりました。葉が凍ると、雪が解けて温度が上がった時に、凍っていた部分が腐ってしまうということを、雪が解けた後に知りました(泣)  
寒冷紗を使うことや、土をかぶせて野菜を覆うことなど、野菜作りの奥深さと難しさを痛感しました。

さて、今回の豆知識シリーズは、栄養師としては最強の野菜とも称されるブロッコリーのおはなしです。

実は、筋肉づくりのためにはブロッコリーを食べることが基本だとも言われています。それは、野菜の中ではタンパク質が多く含まれていて、糖分や脂質を分解するビタミンB1やビタミンB2、筋肉を合成させる栄養素のビタミンB6なども豊富に含まれているからです。さらに、ビタミンCに関しては100gあたり120mgとレモンよりも多いんです！

(ちなみにレモンは100gあたり100mg)  
その他にも食物繊維や葉酸、鉄分などが含まれており、まさに野菜の王様ですね。

コロナ過でなかなか外に出られなくて、「体を動かす機会が減った」「体重が増えた」という方は、ぜひブロッコリーを食べてウォーキングしてみてくださいはいかがでしょう？

(横内)

いけだファームのブロッコリーも栄養満点!!



いけだファームにも雪が降りました!!



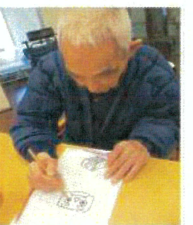
ついたお餅は、午後のおやつとの時間にいただきました。入居者様の安全を期す為、1丁目のユニットでは擬餅を提供させていただきました。「美味しい」「もっと食べたい」と仰って、お代わりをされる方もおられました。  
来月は節分があります。入居者様に喜んでいただけるような企画を考えております。  
本年もいけだの里を何卒よろしくお願ひ申し上げます。

(保坂)



餅つき大会  
暮れも押し迫った12月26日(土)、毎年恒例の餅つき大会を開催しました。新型コロナウイルス感染症予防の為、参加者は入居者様と職員、事前予約をいただいた地域の子どもたちに限定させていただき、手指消毒や検温、マスク着用等を徹底して開催となりました。当時は天候にも恵まれ、穏やかな日差しが降り注ぐ心地よい日でした。「お餅はお店で買うもの」というイメージをもった今の子どもたちには、貴重な体験になったのではないのでしょうか。そして、そんな子どもたちを眺める入居者様の暖かい視線が印象的でした。

### 今月のいけだの里



2021年  
大寒を迎え、ますます冬将軍が勢いを増しておりますが、皆様、体調はいかがでしょう？  
コロナ禍で、感染対策など、緊張が続く中ではありますが、おかげさまで、今年も良き新年を迎えることができました。  
本年も、まいほーむいけだを何卒よろしくお願ひ申し上げます。  
さて、まいほーむいけだでは、手作り年賀状を作成しました！  
今年は丑年ということで、絵柄はもちろん、「丑」です。一年賀状の真ん中に、ドンと大きく佇む、迫力満点の丑に、「良い年賀状ができたー」と、皆様大満足でした！  
そして今は、2月の節分に向けて、手作りの豆と箱を製作中です。  
「今年は誰が鬼になるのかな...」と、今から楽しみにしております。  
(記事：一之瀬 写真：名取紗)

### 今月のまいほーむいけだ



### 医学生地域医療実習再開

昨年1月に始まった実習ですが、コロナ感染症のため2月中止となっていました。医学生にとっては介護を学ぶ貴重な体験が中止となってしまい残念でしたが、この度感染対策を徹底し、再開となりました。訪問看護への同行や、デイサービス・ショートステイ・特養・看護小規模の見学を行っています。白衣を着た医学生がお邪魔したら声をかけてください。

### 最後まで食べきる

共立介護福祉センターいけだ・特養いけだの里では、年末に鏡餅を造り、正月を迎えました。

1月12日、その鏡餅を、年末のもちつき大会で使った残りのあんこと共にお汁粉にして皆でいただきました。

さらに、残ったお汁粉の汁で水羊羹を作り、またまた美味しく頂きました。

もちもあんこも最後まで食べきってもらって喜んでいました。

そして何より、いただいた職員が一番笑顔でした。

(花輪)



## もちつき大会特集

12月26日(土)、もちつき大会を開催いたしました。今年は地域の子どもたちも参加しました。新型コロナウイルスの感染対策のため、子どもたちは予約制で定員10名、施設での検温と手指消毒、マスク着用をお願いしての参加となりました。

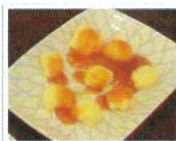
また、もちつきに使う道具は、触れる人が変わるたびにアルコール消毒をし、もちつきの様子を見る利用者さん同士の席も距離を取るなど、感染予防を徹底して開催いたしました。

天候に恵まれ、楽しそうに餅をつく子どもたちの歓声と、そんな子どもたちを眺める利用者さん達の笑顔にあふれたもちつき大会となり、冬の寒さを吹き飛ばしていました。

残念ながらコロナ感染症対策のため、その場で食べていただくことはできませんでしたが、お土産として、あんこときな粉のお餅をお持ち帰りいただきました。

呑み込みの力が低下して、お餅を食べるのが難しい利用者さんには、豆腐と片栗粉で作った「擬(ぎ)餅」を召し上がっていただきました。

材料を知らずに食べた職員は、材料のネタばらしをするまで、本当のお餅だと思っていたようですよ。



擬餅の試作品。お醤油味のたれをつけて食べました。しっかり噛み切れて、つるんと飲み込めました。



重たい杵をひとりで持つのは…ちょっと難しいかな…



わたしたちふたりなら、子どもだけでも大丈夫!! 力強く、おもちをつきました。

見えますか? 大きな鳶も おもちつきを空から見ていました。



もちつきの準備に興味津々の子どもたち。おじさんの後をついて回っていました。



でも、おじさんと一緒なら大丈夫! しっかりおもちをつけました!!



小さなお子さんは、おじさんと一緒にカいっばい、おもちをつきました。

## オレンジカフェいけだ

### ニュースレター

12月19日(土)のオレンジカフェのようす



今月も感染対策を図って実施し、9名の地域の方がきて下さりました。

今回は、講師として管理栄養士の方にお越しいただき、地域の方からご要望があった、「飾り巻き寿司作り」を行いました。

講師の実演を見て、「難しそう…私にできるかしら…」とおっしゃっていた方も、スタッフと一緒に作り方を見ながら笑顔で取り組まれていました。

オレンジカフェ開始2時間後には、個性あふれる飾り巻き寿司が完成しました。

感染症対策のため、完成した飾り巻き寿司はご自宅へお持ち帰りいただきました。

参加された方からは、

- 「90歳になって初めてこんな体験をした」
- 「春になったら、お雛様の巻き寿司をつくりたい」
- 「楽しい時間が過ごせた」とのお声をいただきました。



### 次回のオレンジカフェ

2月27日(土)…計画中

送迎をご希望の方は、当法人の職員が送迎いたします。

健康体操や体験企画のほか、認知症や健康など日々のお困りごとに関するご相談も当法人の専門職員が伺います。

参加をご希望の方やオレンジカフェに興味のある方は、下記までお気軽にご連絡ください♪

特別養護老人ホームいけだの里  
甲府市下飯田 1-2-17 ☎055-236-3530  
担当：横内

### 感染予防対策に関しまして

オレンジカフェいけだでは、会場の換気・消毒と、担当職員の検温・手指消毒・マスク着用を徹底いたしております。また、お越しになる方につきましても、入場前に検温と手指消毒をお願いいたしております。マスク着用と併せてご協力をお願いいたします。なお、オレンジカフェの参加・送迎のご希望を事前にご連絡いただいても当日、体調が悪い方や発熱がある方につきましては、参加をお断りする場合がございます。ご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

