

小さな窓

豊橋ちぎり寮

2月号

豊橋市高師町字北原 1 - 107 61 - 0117

少しずつ暖かい日が増えてきましたね
みなさんは元気でお過ごしですか??

☆おやつ作り☆

今回のメニューはクレープ 午前中のうちに利用者さん数名とスタッフで買出しに出かけました。みんなウキウキ 午後からはみんなパテシエに変身です。

「さあ！始めるよ～」テーブルに道具や材料が並ぶと、買出しに参加していない利用者さんから、「何を作るの?」「早く食べたいね」など声が聞こえてきてきました。生クリームや生地を混ぜ始めましたが、ゆっくり過ぎてなかなか固まらなかったり、ダイナミックに混ぜすぎて飛び散ったりと、テーブルの上はもう悲惨……。何とか下準備が整い、さあ、今からが本番です！ホットプレートで生地を焼き始めましたが、薄く伸ばすのが難しく、途中で破れてしまったりと大騒ぎでしたが、なんとか全員の分を焼き上げることが出来ました。最後にフルーツやクリームをたっぷり入れてクルット巻いて、はい出来上がり！

みんなの顔や手にクリームが付いたまま、「美味しかったぁ～(^o^)」と満面の笑みで言っていたのが印象的でした。

今回は予定時間をオーバーし、3時間楽しみました。さあ、今度は何を作ろうかな……。みなさんの顔が、すでに次回のおやつ作りの計画を立てているようでした。



ざっくばらん・和気あいあい

～ 保護者の方との懇親会 ～



去る1月17日、本寮の利用者さんの保護者の方々と、本寮職員とで懇親会を開きました。懇親会は、昨年度から寮内で実施しています。日頃、ゆっくりとお話する機会が少ないため、あらためてこのような場(意見交換できる場)を設けました。

保護者の方々は、寮に対するご意見や、お子さん(またはご家族)への思いを、そして職員は、担当する利用者さんの施設での様子や支援についての思いなどを時に神妙に、時に笑いを交えながら話をしていました。

短い時間でしたが、心と心の交流ができた貴重な時間でした。

冬季の風邪 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」等があり、主な症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。1～2日間の潜伏期間を経て、典型的には嘔気・嘔吐、腹痛・下痢、37台の発熱がみられますが、個人差があります。原因、感染経路はヒトからヒトへの感染とウイルスに汚染された食品を介して起こる、食中毒とに分けられます。治療法は特別な方法はなく、辛い症状を軽減する為の対症療法が主です。症状、体調に合わせ、水分補給と安静に努め、回復期には消化の良い食事を摂りましょう。

予防法は、石鹸を使用し、流水での手洗い。特に排便後や調理、食事準備の前には必ず行いましょう。カキなどの二枚貝を調理する時は、中心温度が85以上で1分以上の加熱が必要です。又、調理器具等の消毒には、85以上の熱湯で1分以上又は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液での消毒が有効です。罹患した人の便や吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後はビニール袋等で密封し焼却処理しましょう。

寮でも、日頃からこまめな手洗いやうがいをし、感染しないように心がけていきます。

看護師：長内

今月のハッピーバースデー



平成 21 年 1 月 12 日(月)は、早川雅弘さんの 52 歳のお誕生日でした。当日は、担当スタッフと待ちに待った誕生日外出にでかけました。事前に、食べたい物、欲しい物を伺っていただきましたので、昼食は佐藤町にある「松倉製麺所」にうどんを食べに行きました。早川さんは、天ぷらうどんを注文され、ご満悦で麺をすすっていました。誕生日プレゼントは、服が欲しいとのことでしたので前田町の「ユニクロ」でお気に入りの赤やオレンジといった派手な色の服を購入しました。短時間ではありましたが、すべてご本人希望の内容で楽しい時間が過ごせたと思います。

2 月の誕生者

8 日 岩瀬賀代さん 11 日 小野紀和子さん

19 日 藤井靖久さん 25 日 四宮健太さん

26 日 松本いずみさん 27 日 石元康裕さん

食は健康の第一歩

ちぎり寮では、1月中旬から1ヶ月ほど、インフルエンザが猛威を振るい、日々の食事の大切さを改めて実感しています。

そこで今月は、病気にならない為の食事のアドバイスをご紹介します。まず、寒い季節には何と言っても身体を冷やさないことが重要です。温かいお茶を飲んだり、スープにとろみを付けて食べたりすることで、積極的に身体を温める食事を心掛けましょう。

また、食事前の手洗いを徹底して行うことで、菌が食物に付くことを防止することが必要です。ちぎり寮でも、食前の手洗い・消毒を徹底しておこなっています。スタッフが声をかけなくても、利用者の方自ら進んで手洗い消毒をされるようになりました。

きちんとした食生活をし、この冬を乗り切りたいと思います。

2月・3月の行事予定

2月17日 日帰り旅行（浜名湖方面） 3月20日 春分の日

2月21日 保護者会 3月26日 日帰り旅行（田原方面）

2月23日 避難訓練 3月27日 避難訓練・大掃除

編集者のつぶやき

みなさん、好きな季節はいつですか？？僕は夏が好きです。服装が楽、スポーツの季節、海に行ける、など理由はたくさんあります。それに比べて、冬は嫌いです。朝は布団から出るのに時間がかかるし、風邪は引くし、おまけに今期はインフルエンザにかかってしまいました。やっぱり夏が一番！！Come on 夏！！

生活支援員 森 温貴

