

社会医療法人畿内会
 介護老人保健施設おかなみ
 〒518-0842 三重県伊賀市上野桑町1615
 TEL:0595-23-7111 FAX:0595-23-7161

- 行事紹介 -



秋祭りでは職員による紅白歌合戦を開催、多彩な仮装衣装にて利用者の方々と一緒に盛り上がりました。食事ではデザートバイキングにて可愛いケーキに舌鼓を打たれていました。



毎年恒例の鍋行事では一つの鍋を利用者皆さんで囲み、和気あいあいとした雰囲気でおしく召し上がられていました。皆さん「寒い時期だからこそこの鍋は格別だ」と笑いながら話されていました。



音楽療法を兼ねて開催されたクリスマス会。皆さん、サンタさんの帽子をかぶりながらクリスマスにちなんだ歌を大合唱されました。またクリスマスに合わせて手芸教室では参加された利用者皆さんでお菓子の家を造られていました。

げんき高齢者 介護助手さん募集中!

現在当法人では「元気な高齢者」の方による介護助手を広く募集しています！
 介護の世界に興味がある方、今までとは違う新しい仕事を探している方！

私たちと一緒に働いてみませんか？
 どうぞ気軽にお問い合わせください！

0595-21-3135
 岡波総合病院 人事課まで

「介護助手」は、介護老人保健施設内での配膳や配膳の外部業務の募集です。
 ◎ヘルプメイト
 ◎手洗いや感染予防のお手伝い
 ◎お昼給食 など
 お仕事の補助的な業務を担うことになるお仕事です。介護について学びたい方なら、ご自身の就業履歴や介護経験は問いません。

おからのグループのサポーターとして活躍してみませんか？

げんき高齢者 介護助手さん募集！

就業環境
 ● 日中〜23時勤務 (夜間勤務あり)
 ● 週7〜3日 (夜間勤務あり)
 ● 年齢制限なし
 ● 明るく元気な方
 ● 時給 880円〜

0595-21-3135
 ↑チラシ配布中です！
 気軽にお尋ねください！

〜ごあいさつ〜

新年明けましておめでとうございます。本号では恒例の行事紹介や栄養科スタッフによりますレシピの紹介、現在流行しているインフルエンザの予防についてや、げんき高齢者の介護助手の募集についてを掲載しています。
 本年も老健おかなみ、また広報誌「つなぐ〜」を宜しくお願い致します。

栄養科のレシピ

【 鯖(さば)の味噌煮 】



材料	1人分	2人分
さばの切り身	60g (1切れ)	120g (2切れ)
生姜 (千切り)	適量	適量
赤味噌	小さじ1	小さじ2
砂糖	大さじ1/2	大さじ1
しょうゆ	少々	小さじ1/3
酒	小さじ1	小さじ2
水	100cc	200cc

●付け合わせ

ブロッコリー (塩茹で)	2房(ふさ)	4房(ふさ)
--------------	--------	--------

【 作り方 】

- ①★の材料を鍋に入れ、煮立たせる。
- ②鍋が煮立ったら、さばを入れて落としふたをする。
- ③弱火から中火でゆっくりコトコト煮て煮汁が少なくなって、さばに照りが出てきたら出来上がり♪
- ④付け合わせにブロッコリーを添える。

さばを煮る時に煮汁を多めにし、里芋や下茹でしたコンニャクと一緒に煮て付け合わせにするのもオススメです♪



流行中のインフルエンザにご注意を!

こちらではインフルエンザ予防についてのポイントを簡単にご紹介します。

- ①外出後の手洗いとうがい
 ⇒外出時はウイルスが手や口などに付着しがちです。その為こまめな手洗いやうがいは、付着したウイルスを除去するために非常に効果的です。
- ②適度な湿度(乾燥を防ぐ)
 ⇒空気が乾燥していると喉の粘膜の防御機能が低下してしまいます。簡単に口の乾燥を防ぐアイテムが「マスク」です。マスクはウイルスを防ぐことは出来ませんが、適度な湿度を保つことでウイルスの侵入をブロックすることができます。