



# 水仙 第34号

発行/社会福祉法人 加賀福祉会  
やわらぎ太子の家 かが

ホームページ <http://www.yawaragi.ne.jp>  
メールアドレス [taishinoie@air.ocn.ne.jp](mailto:taishinoie@air.ocn.ne.jp)

## 5月の取組みから

### 創作活動

～花まつりに  
向けて～



1月から取り掛かっていた作品が完成し、  
5/24(月)のやわらぎ花まつりにて展示しました  
毛糸を巻いたり、色合いを考えながら  
色紙を貼ったりと指先を使い頭の体操にもなり  
作業の手際も良くなったように思います



### 畑作業



太子の家かがの畑ではじゃがいもの花も咲き始め  
元気に育っています 今年の収穫が楽しみですわ?!  
又、利用者さんに色とりどりの  
お花を植えて頂き  
あっという間に庭が明るくなりました



### ピクニック&ドライブ



5月は晴れの日も多く、外に出掛ける機会も多くありました  
前の広場で散歩をしたり敷物を持ち出し  
5月の風を浴びながらお昼寝をすることもありました  
梅雨入りまでのさわやかな季節を楽しんだ1ヶ月でした



## 花まつり

太子の家かがの利用者さんも多数参加され  
にぎやかな一時を過ごされました  
地元の子供達の太鼓やフラダンス・歌謡ショ  
ーなど盛りだくさんの出し物がありました  
一番の楽しみは抽選会ですわ  
残念ながら、太子の利用者さんの中では  
お一人だけでしたが来年に期待したいですわ



## さくらんぼ狩り

太子の庭にある「さとう錦」が今年も  
沢山の実を付けてくれました  
毎年この時期は太子の家のさくらんぼ狩りを  
楽しんでいます  
人間と鳥のバトルですよ!!



## 6月の行事予定

- クッキング (パフェ作り・鈴カステラ)
- ドライブ (北潟方面)
- 畑作業 ●ゲーム
- 創作 (布を使って)





## 上手な水分との付き合い方を知ろう！



さわやかな春も過ぎ、少しずつ蒸し暑さを感じる季節となりました  
今月は熱中症と認知症予防対策をご紹介します

熱中症は夏の起こる病気だと思いませんか？

実は熱中症の危険は5月から始まっているのです

あまり知られてはいませんが、脱水になると認知症状が出始めたり悪化することもあります  
高齢者では頸椎変形のある方が多く、コップで水を飲むときに首をそらすと  
痛みやしびれ、ムセなどが起き、この体験の積み重ねで無意識に目の前のお茶に  
手が出なくなっている方がいます

頸椎に負担をかけずに水分補給をするためには、ストローを使うのもいいですね  
また、水を飲むと胃もたれや胸焼けがして、水分補給がすまないといい方も多く  
このような方には軽い運動が効く場合があります

水分補給の合間にバンザイを10回、足踏み、枕をぎゅっと10秒間強く抱くなどの動作を  
座ったままで行ってみてください 胃もたれ感が和らぎますよ

また、夏の間だけデイサービスの通所回数を増やして暑い季節を乗り切るのも  
熱中症を予防するための一つの方法です

新しい体験をすることも立派なリハビリですね！

### ちょっとの工夫で美味しく水分を

太子の家かがでは、楽しく水分を摂るためにゼラチンや寒天を使ったデザートをつくり  
召し上がって頂いています その一例を作り方と共にご紹介します



ミルクゼリー



抹茶アイス



お茶ゼリー 栗の甘露煮入り

#### ミルクゼリー

##### 【材料】

牛乳 500ml  
砂糖 大さじ8杯  
ゼラチン 10g

##### 【作り方】

- ① 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかける
- ② 鍋の周りが少しフツフツとしてきたら火から下ろしゼラチンを入れよく混ぜる
- ③ カップに移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で2～3時間冷やす
- ④ 冷蔵庫にあったブルーベリージャムをトッピングしてみました

#### お茶ゼリー 栗の甘露煮入り

##### 【材料】

緑茶 600ml  
砂糖 大さじ4杯  
ゼラチン 10g  
栗の甘露煮 適宜

##### 【作り方】

- ① 50～60℃くらいの緑茶に砂糖とゼラチンを入れ、煮溶かします
- ② 器に栗の甘露煮を入れ、①のお茶を流し入れる
- ③ 粗熱がとれたら冷蔵庫で2～3時間冷やす

※お茶なら何でもOKです 栗の甘露煮だけでなく一口大の羊羹でもおいしいです