



# 一心館 日常の風景

各フロアごとに皆様がたくさん笑顔になって頂きたく趣向をこらした取り組みをたくさんしました。フロアごとの運動会、寿司バイキング、フルーツバイキング、ハロウィン、Xmas会、お正月など…もちろんリハビリもしっかり行っていますよ!!

2F



旬のフルーツがいっぱいで美味しくほっぺが落ちそう!



トナカイさんもケーキを食べちゃおーつと(笑)



握りたてのお寿司を美味しく頂いております。



3F



「大吉」とはこれは幸先良いスタートになりますね!!



ぶどうが沢山で美味しいわ



職員によるハンドベルの演奏。クリスマス雰囲気は皆さんに伝わったかなあ!



目隠しをして皆さんで楽しく「ひよっこ」の顔を完成させましたよ。



4F



新聞を読むことは毎日の日課です。



お正月にカルタ取りをやりましたよ。



秋には運動会で玉送りをやりましたよ。



リハビリ

日々のリハビリはこのような取り組んでいます。

## 栄養メモご当地メモ

### 北海道：豚丼



- 昭和初期に帯広市内の食堂で、炭火焼きした豚肉にうなぎの蒲焼き風のたれを使用した丼をつくったのが「豚丼」の発祥といわれています。
- 当初は、農家や開拓者が汗を流し働く姿を見て、スタミナ料理を提供したいと思い、食材にうなぎを使おうと考えたのですが、うなぎは高価で手に入りにくかったそうです。

●そこで目をつけたのが豚肉で、当時、十勝地方では養豚業が盛んにおこなわれていたこともあって、豚肉は身近で手に入りやすかったことから誕生した料理です。

### 山形：あんかけうどん



#### いも煮

里芋の収穫期の秋から冬によく食べられる郷土料理の一つ。里芋の他、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを入れるのが主流ですが、地域や家庭によって具材や味付けが違ってくるのが芋煮の面白いところです。

酒田に伝わる「あんかけうどん」は甘さが特徴的で、うどんの上に川鱈とゆで卵をのせ、とろみのあるあんをたっぷりかけた料理です。

#### 山形だし

暑さで食欲がなくなる時期に、きゅうりやなすなど水分を多く含む夏野菜と青じそやみょうがなどの香味野菜を刻んで和え、味付けした料理を「だし」と言います。

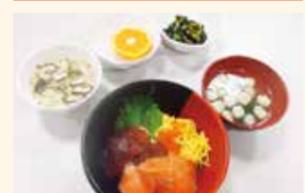
### 愛知：味噌煮込み風うどん



●八丁味噌の由来は、徳川家康の居城であった岡山城から八丁(約870m)離れた所にある八丁村(現在の岡崎市八帖町：はっちょうちょう)が発祥と言われています。

- 味噌煮込みうどんに使われている豆味噌は、東海地方の主に愛知県、三重県、岐阜県を中心に生産されている味噌で、「三州味噌」とも呼ばれています。
- 東海地方の郷土料理や懐石料理の赤だしには欠かせない味噌で、豆味噌の代表的なものに「八丁味噌」があります。

### 行事食：まぐろ漬け丼



**冬の脱水症状にも要注意!**  
冬は空気の乾燥や暖房器具の使用により、知らず知らずのうちに、体から失われる水分の量が増えます。風邪予防のためにもこまめな水分補給を心がけましょう。

- 季節の献立
  - ・ひじきの和え物
  - ・手まり麩のすまし汁
  - ・豆腐あんかけ
  - ・みかん

#### ■水を飲むタイミング目安

起床時 朝食時 10時 昼食 間食時 夕食時 入浴前後 就寝時