



第387号

発行担当者
吉久 学
広報委員会

9月1日は、防災の日です。大規模な自然災害は、いつ、どこで起きるかわかりません。自分や、家族の身を守るための準備を日頃からしておきましょう。

災害時、電気や水道といったライフラインが断たれることがあるので、自宅に水やカセットコンロを備えておくことをお勧めします。水道が使えない状況では、水はとても貴重です。しかし、料理自体に使用するだけではなく、手を洗ったり、茹で湯として使ったり、調理器具を洗うことに使用したり、と普段から何かと水を使う場面は多いものです。

そんな水を少しでも節約できる調理方法として「パックスッキング」をご紹介します。「パックスッキング」とは、耐熱性のポリ袋（高密度ポリエチレン製）に、食材や調味料を入れて、空気を抜き、口を結んでから鍋のお湯で湯煎して加熱する調理方法です。水道、ガス、電気が制限される災害時だけでなく、毎日の時短、節水調理として広く活用されています。

「パックスッキング」主なメリット

- 1、洗いが少ない：袋のまま食べたり、お皿にラップを敷いて盛り付けることで、食器が汚れません
- 2、水を節約できる：一つの鍋で同時に複数のメニューを作れ、お湯も汚れないため再利用できます
- 3、衛生面が安心：限られた水しか使えない状況でも、清潔に調理ができます。
- 4、一度に何品も同時調理が出来るため、時短になる。

調理のコツと注意点

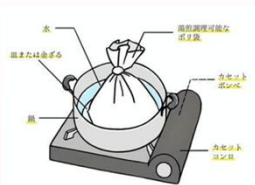
- 1：食材を入れる袋は、「高密度ポリエチレン」「湯煎可」「食品用」と明記された耐熱ポリ袋を使用。
- 2、浮き上がりを防ぐため、空気をしっかり抜いてから、袋の上部を結ぶ。
- 3、袋が直接、鍋底に当たって溶けるのを防ぐため、耐熱皿を置いてから湯煎する。

「パックスッキングレシピ」 2品.3品同時に調理できるので、時短になります。

【鮭のチャウダー】

材料（1人分）

人参 2cm
ジャガイモ小 1/2個
玉ねぎ 1/8個
鮭フレーク 大さじ1
コンソメ 小さじ1/2
牛乳 150ml
米粉又は小麦粉 小さじ1
塩/コショウ 各少々
乾燥パセリ 少々



作り方

- ①人参とジャガイモはいちよう切り。玉ねぎは薄切りにする。
- ②ポリ袋に、乾燥パセリ以外の材料を入れ、全体をなじませたら、空気を抜いて袋の上の部分をつぶす。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて20分加熱する。

【ごはん】

材料（1人分）

米 1/2カップ（75g）
水 1/2カップ（100ml）



作り方

- ①米をポリ袋に入れて、少しの水で軽く、もみ洗いし、その水は捨てる。
- ②①に分量の水を加え少しだけ空気を残して袋の上の部分をつぶす。（水を増やせばおかゆになります）
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて20分加熱する。鍋から取り出し、そのまま10分ほど蒸らし、ほぐすように混ぜる。

お知らせ



次回のカフェつむぎは9月20日(日)
10:00~12:00
ご参加お待ちしております。



ESPERANCEWAKE

フォローして
下さいね★

入所3階です

入所では利用者様に1日を気持ちよくスタートしていただけるよう毎朝タオルウォーマーでじっくり温めたタオルをご用意しています。

利用者様の手元へ「おはようございます」の声かけとともに温かいタオルをお届けすると皆様「待っていました」と言わんばかりに嬉しそうに手を伸ばされます。じっくりと手を包み込んだり、お顔をそっと拭かれたりするその表情は、とても穏やかで満足気です。温かいタオルで手足や身体感覚が優しく目覚めることで自然と「今日は良い天気だね」、「朝ご飯が楽しみだね」といった明るい会話が飛び交いフロア全体が温かい空気に包み込まれます。たった一枚の温かいタオルですが、朝一番の安心感と快適さを生む欠かせない時間となっています。皆様が毎日を快適にそして前向きに過ごしていただけるよう、これからも温もりある朝を大切にしていきます。



～和が家の日常～

通いサービスでは、来所後の午前中、入浴がある方は順番に入浴へご案内し、入浴のない方は塗り絵や脳トレなど利用者様が「やってみたい」とおっしゃる活動に取り組まれています。また、職員との会話を楽しんだり、他利用者様と交流したりしながら、思い思いの時間を過ごされています。

午後からは、歌がお好きな方はカラオケをされたり、みんなで風船バレーをしたり、カルタや体操すごろくをしたりとさまざまな活動を楽しんでいただいています。その日の体調や気分に合わせて、無理なく参加していただけるようにしています。

これからも「和が家に来るのが楽しみ」と思っただけできるよう、一人ひとりの「やってみたい」「楽しみたい」という気持ちを大切にしながら、利用者様が楽しく過ごせる時間を提供していきたいと思ひます。



ヘルパーステーションわけです



訪問介護では、ヘルパーが利用者様のご自宅に訪問し、日々の暮らしをお手伝いしています。

安心して生活を続けられるよう、一人ひとりの生活に合わせた支援を行っています。

例えば、「お風呂に入りたいけど一人では不安」「洗濯が難しくなってきた」「買い物に行くのが大変」「掃除が難しくなった」など、こんな時ヘルパーがお手伝いします。

・**身体面での支援**では、体調確認、服薬の確認、入浴の準備・介助、入浴後の皮膚状態の確認・軟膏の塗布、排泄の確認・介助、食事介助、水分補給の声かけや支援、デイサービスへの送り出しなど。

・**生活面での支援**では、洗濯・必要に応じたリネン交換、買い物代行、掃除（寝室、トイレ、風呂等）、調理、ゴミ集め・ゴミ出し、室温の確認や環境調整など。

ただ「お手伝いする」だけではありません。「出来ることはご自身で」「難しいところはヘルパーがお手伝いする」ことで、その人らしい生活を続けていただけるよう支援しています。

訪問時には、体調や表情、生活環境などにも目を配り、いつもと違う様子がないか確認することも大切な仕事の一つです。これからも利用者様やご家族の思いに寄り添い、安心して在宅生活を続けていただけるよう、スタッフ一同ご支援していきます。